

Fran Hewitt
Les Hewitt



STRATEGII

PENTRU A DEVENI
PUTERNICĂ
ȘI ÎNCREZĂTOARE

382.858

CUM SA AI VIAȚA PE CARE ȚI-O DOREȘTI

BIBL. CENTR. UNIV.
„M. EMINESCU” IAȘI

II 382.858

12

Aceasta este o lectură obligatorie pentru femeile de toate vârstele și toate nivelele de educație, care își doresc să aibă viața la care au visat, o viață plină de creativitate, împlinire, pasiune și bucurii. Ce sfat minunat, într-adevăr!

Maureen McGovern

Artistă, *Muzica nu se sfârșește niciodată,
Port un cântec în suflet*



Este uimitor câte cărți există despre cum să te ajuți singur. Totuși, la anumite intervale, apare câte una care se diferențiază de toate celelalte. *8 strategii pentru a fi puternică și încrezătoare* este mult superioară celorlalte.

Patty Aubery,

Președinte, Companiile Supă de pui pentru suflet

Această carte excelentă va răspunde nevoilor femeilor din toate clasele sociale datorită caracterului său informativ. Pune punctul pe i – mie mi-a plăcut în special capitolul despre iertare.

Dr. Stephen R. Covey

Autor, *Cele 7 obiceiuri ale oamenilor de succes*



Una dintre cele mai mari bogății ale femeilor o reprezintă abilitatea noastră de a îndeplini mai multe sarcini în același timp. Adesea ne încărcăm prea mult, iar rezultatul este că multe dintre lucrurile pe care le facem nu au puterea și impactul pe care le-ar fi creat o concentrare mai puternică. Această carte trebuie să se afle în biblioteca fiecărei femei.

Dr. Judith Briles

Autoare, *Factorul încredere*

Din când în când citești câte o carte care îți schimbă cu adevărat viața. Aceasta este o astfel de carte.

Kelly Courtney

Director economic, Crowfoot BMW

Dacă sunteți în căutarea unei cărți care să vă atragă atenția și să vă provoace să luați viața în piept...iată cartea pe care o căutați!

Carolyn Christison

Autoare, *Trezește-te, e mai târziu decât crezi*

Această carte m-a ajutat să am mai multă încredere în mine și am descoperit foarte multe despre propria mea persoană. Acum îmi asum mai multe riscuri, am echilibrat în viață și cred în capacitatea mea de a avea un viitor mai bun. Simt că am o nouă perspectivă asupra vieții, ceea ce este extraordinar.

Shirley MacInnis

Instructor și coordonator pentru programe de asumare a riscului pentru adulți

O carte minunată! Fran Hewitt este una dintre rarele persoane care îi ajută pe ceilalți să observe problemele cu care se confruntă și apoi le oferă soluții simple și practice de a le depăși.

Jack Canfield,

Co-fondator al seriei Supă de pui pentru suflet



Înainte voiam să le fac tuturor pe plac. Cartea aceasta m-a învățat câte ceva despre integritate și despre importanța de a fi tu însăți. Recomand din toată inima această carte tuturor celor care sunt pregătiți să își schimbe existența.

Rae McCartney

Agent pentru relațiile cu clienții, Air Canada

O lectură obligatorie pentru femeile de toate vârstele și nivelele sociale. Această carte vă arată cum să te percepi pe tine însăți, cum să fii tu însăți și cum să te eliberezi de tot ceea ce te ține în loc!

Kelly Bouchard

Președinte, Bouchard International

M-a ajutat cu adevărat rezolvarea exercițiilor din cadrul Măsurilor de acțiune. Acum sunt din nou stăpână pe mine și pe alegerile pe care le fac!

Sonja Gosteli

Vice-președinte, Globi Web Solutions

Această carte este o resursă practică inepuizabilă pentru femeile care sunt de neoprit. Sunt o mulțime de informații solide și povestiri minunate, adevărate surse de inspirație.

Cynthia Kersey

Autoare, *De neoprit*

O viață echilibrată este o adevărată provocare pentru toate femeile. Această carte ne pune față în față cu problemele care ne-au preocupat și oferă femeilor ocazia de a re-descoperi și de a re-scrie scenariul propriei vieți.

Nola Peterson

Manager, Personal Health Planning Institute

Cartea aceasta are o abordare personală a problemelor cu care se confruntă femeile în prezent și oferă soluții simple, eficiente care să ne ajute să avem o viață mai fericită, mai sănătoasă și mai autentică. O lectură obligatorie pentru toate femeile.

Deborah Darling,

Autoare, *Femei de top într-o lume mediocră*

Cu umor și dăruire și cu un deosebit bun simț, Fran Hewitt abordează obișnuitul cu metode neobișnuite.

Rosita Perez,

Președinte, Creative Living Programs Inc.



Lectura aceasta pune punctul pe i, nu doar pentru femei, ci pentru toată lumea. Abordează problemele într-o manieră ușor de citit și într-un format accesibil și oferă răspunsuri pertinente la aspectele copleșitoare ale vieții.

Patti Anderson
Director economic, Shine FM

Atât de mult bun simț și atât de ușor de citit.

Sissy Grapes
Autoare, *Succes inspirat*

Să sperăm că fiecare soț, frate, tată sau coleg care vede această carte în librărie o va cumpăra, pentru că odată ce ai citit primele trei pagini, nu o mai poți lăsa din mână. Chiar dacă este destinată femeilor, se adresează în egală măsură și partenerilor lor.

Patricia Fripp
Instructor de vânzări



Sunt surprinsă de intimitatea și grija pe care această carte le oferă cititorului. Dacă v-ați dorit întotdeauna mai mult, dar nu erăți sigură cum să obțineți ce vă doreați, această carte vă va fi un ghid util.

Barry Spilchuk
Autor, *Să discutăm...despre relații*

Această carte îmi oferă instrumentele care să mă ajute să cred în mine. Am avut curajul de a mă analiza și îmi place ceea ce văd.

Debbie Henders
Home Business Owner

Este atât de ușor să te lași prinsă în cursa problemelor cotidiene. *Cum să ai viața pe care ți-o dorești* m-a ajutat să mă concentrez asupra a ceea ce îmi doresc de la viață. Acum acord mai multă atenție persoanei mele și celor mai importante relații pe care le am.

Susan Nicoll,
Instructor, Early Childhood Training

De obicei, este o adevărată luptă pentru mine de să stau și să citesc o carte. Eram puțin sceptică, dar am dat o șansă cărții. Mi s-a părut clară, concisă, organizată, interesantă și ușor de citit. Tot ceea ce am citit mi s-a părut pertinent. Chiar mai mult, soluțiile sunt la îndemână oricui. Am cumpărat câte un exemplar pentru colegi, prieteni și familie.

Connie Quinton,
Partener, Distinctive Catering Inc.

Această carte te va inspira să îți descoperi potențialul maxim pe care îl ai ca femeie.

Sharlene Massie,
CEO, About Staff Ltd.

Cumpărați această carte, notați numele dumneavoastră pe ea și nu o împrumutați nimănui.
Pentru că nu o veți mai primi înapoi!
Erin Saxton,
Președinte, The Idea Network, Inc.

Sfaturi prețioase și indicații practice pentru solicitările vieții complicate pe care o avem în prezent. Este o carte pe care fiecare femeie ar trebui să o citească.

Eileen McDargh,
Autoare, *Spiritul energic*



În sfârșit! O doză sănătoasă de bun simț. Mai ales Măsurile de acțiune care te vor ajuta să creezi un echilibru fantastic în viața ta. Obligatorie pentru femeile de afaceri!

Irene Besse
Președinte, Irene Bese Keyboards Ltd.

Fiecare femeie ar trebui să citească această carte. Și n-ar fi rău dacă ar citi-o și unii bărbați!
Nancy Mitchell Autio,
Co-autor, Supă de pui pentru sufletul femeilor

Felicitări, Fran! Povestea vieții tale și lecțiile de viață care traversează paginile cărții vor inspira cititorii să iasă din letargie, să ia măsuri și să lupte.

Earlene Vining
Autoare și orator internațional

Convingătoare, realistă și revelatoare! Această carte minunată m-a inspirat să mă iau la luptă cu propriile mele obiceiuri dăunătoare. Unul dintre cele mai minunate daruri pentru dezvoltarea personală pe care mi le-am oferit în ultimul timp.

Marie Wallace
Președinte, Wallace Design and Space Planning Inc.

Această carte mi-a indicat clar că eu sunt singura responsabilă pentru calitatea vieții pe care o am și pentru că trebuie să îmi învăț copiii că atitudinea este totul.

Anna Alton,
Mamă singură

Sunteți gata să vă luați viața în propriile mâini? În această carte, cuvintele și înțelepciunea lui Fran vă sunt oferite cu pasiune, alături de tehnici realiste care vor dezlănțui forțele care zac în dumneavoastră.

Penny Kelly,
Director general, Mary Kay Cosmetics

Această carte ilustrează de ce și cum „concentrarea de tip laser” este puterea care vă va elibera.

Dr. Denis Waitley
Autor, Psihologia succesului



Fran Hewitt
Les Hewitt

8 STRATEGII

PENTRU A DEVENI
PUTERNICĂ ȘI ÎNCREZĂTOARE

459360

CUM SĂ AI VIAȚA PE CARE ȚI-O DOREȘTI



407594
B.C.U. IASI

ALL

Fran Hewitt and Les Hewitt

THE POWER OF FOCUS FOR WOMEN

Copyright © 2003 Health Communications, Inc.

Fran Hewitt și Les Hewitt

8 STRATEGII PENTRU A DEVENI PUTERNICĂ ȘI ÎNCREZĂTOARE

Copyright © 2006 Editura ALLFA

**Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
HEWITT, FRAN**

8 strategii pentru a fi puternică și încrezătoare / Fran Hewitt,
Leo Hewitt; trad.: Roxana Bărsanu. - București: ALLFA, 2006
ISBN (10) 973-724-044-8; ISBN (13) 978-973-724-044-6

I. Hewitt, Leo

II. Bărsanu, Roxana (trad.)

821.111-31=135.1

Toate drepturile rezervate Editurii **ALLFA**.

Nici o parte din acest volum nu poate fi copiată
fără permisiunea scrisă a Editurii **ALLFA**.

Drepturile de distribuție în străinătate aparțin în exclusivitate editurii.

All rights reserved. The distribution of this book outside Romania, without the
written permission of **ALLFA**, is strictly prohibited.

Copyright © 2006 by **ALLFA**.

Editura **ALLFA**: Bd. Timișoara nr. 58,
sector 6, cod 061317 – București
Tel.: 402 26 00
Fax: 402 26 10

Departamentul distribuție: Tel.: 402 26 75; 402 26 38

Comenzi la: comenzi@all.ro
www.all.ro

Redactor: Simona Rosetti
Design copertă: Andra Penescu

Fran

Lui Les, soțul meu minunat,
care a crezut întotdeauna în mine.
Îți mulțumesc pentru că mi-ai dat aripi să zbor.

Copiilor mei,
Jannifer și Andrew.
Voi sunteți comoara vieții mele.

Les

Lui Fran, parteneră, soție și mamă extraordinară .
Abilitatea ta de concentrare este uimitoare.

Rositei Perez și tuturor celorlalte femei curajoase
care continuă să împărtășească lumii
din experiențele lor unice.

CUPRINS

MULȚUMIRI	xiii
INTRODUCERE	xvii
STRATEGIA DE CONCENTRARE # 1	
Ieși din cutie!	1
O schimbare va fi binevenită	
Cele cinci obstacole	4
Cum să-i schimbi pe ceilalți	12
Ziua disperării	15
Bucuria inspirației	19
Cum sunt afectați ceilalți de schimbare	23
Perspectiva unui bărbat	26
Măsuri de acțiune	29
Angajamentul de a te schimba	
STRATEGIA DE CONCENTRARE # 2	
Este timpul să te trezești la realitate	32
Autenticitatea îți dă putere	
Ai dispărut?	33
Adevărul din exterior versus iluziile din interior	34
Unde a dispărut adevărata ta identitate	36
Scoate-ți masca	39
Cele mai cunoscute cinci măști	40
Roluri și responsabilități	54
Ce etichete porți?	56
Perspectiva unui bărbat	58
Măsuri de acțiune	61
Roluri, măști și etichete	

STRATEGIA DE CONCENTRARE # 3

Câștigarea bătăliei pentru stima de sine	66
Dezvoltă-ți încrederea pentru a-ți urma visele	
Falsa stimă de sine	69
Șase elemente de consolidare a unui respect de sine sănătos:	
integritatea, responsabilitatea personală, îmbunătățirea	
imaginii pe care o ai despre tine, factorul competență,	
sentimentul propriei valori, auto-acceptarea	74
Perspectiva unui bărbat	94
Măsuri de acțiune	97
Schimbă-ți părerile	
Trecut, prezent și viitor	
Auto-acceptarea	

STRATEGIA DE CONCENTRARE # 4

Echilibrul: provocarea secolului	102
Este timpul să iei o decizie!	
Cea mai mare provocare: concilierea vieții profesionale	
cu cea personală	105
Muncești singură	109
Standarde și așteptări	115
Cum să ai o viață de bună calitate	118
Stabilește prioritatea valorilor	123
Învinge capcana timpului	126
Perspectiva unui bărbat	135
Măsuri de acțiune	138
Eliberarea de stres	
Folosirea surselor externe	
Organizarea prioritară a valorilor	

STRATEGIA DE CONCENTRARE # 5

Beneficiile limitelor	141
Concentrează-te pe ceea ce simți	
Limite personale	142
Stabilirea limitelor	144
Evită extremele	147
Cei trei luptători pentru libertate	151
Perspectiva unui bărbat	162

Măsuri de acțiune	166
Relații	
Limite	
Refuz	

STRATEGIA DE CONCENTRARE # 6

Elimină cele patru poveri: perfecționismul, vinovăția, îngrijorarea și resentimentele	169
Eliberează-te de trecut	
Perfecționismul: o sabie cu două tăișuri	170
Cei trei vampiri energetici: vinovăția, îngrijorarea și resentimentele	180
Învată să ierți	193
Perspectiva unui bărbat	205
Măsuri de acțiune	207
Cum să faci față sentimentului de vinovăție	
Procesul adevărului total	

STRATEGIA DE CONCENTRARE # 7

Triunghiul înșelător: imaginea, sănătatea și banii	210
Ai grijă de tine	
Acceptă imaginea corpului tău	212
Ai grijă de sănătatea corpului tău	215
Preia controlul asupra dietei și alimentației tale	219
Bucură-te de activitatea fizică	225
Magia de a consuma apă	231
Tu și banii	235
Drumul către siguranța financiară	236
Obiceiurile pe care le ai îți vor modela viitorul	245
Perspectiva unui bărbat	249
Măsuri de acțiune	252
Imagine, sănătate și bani	
Obiceiuri de succes	

STRATEGIA DE CONCENTRARE # 8

Propune-ți să fii fericită	254
Descoperă-ți pasiunea și trăiește-o	
Programează-ți timp pentru a medita	256
Creează-ți propria imagine	258
Concentrează-te pe ceea ce faci cel mai bine	260

Obstacole în calea fericirii	266
Oprește concentrarea negativă	269
Râzi și fii fericit	272
Reaprinde pasiunea	281
Trei pași fără să greșești	285
Oferă mulțumiri	277
Perspectiva unui bărbat	292
Măsuri de acțiune	295
Găsește adevărata fericire	
Concentrează-te pe ceea ce vrei	
Trăiește cu un scop	
Cuvânt de final	297
Ghidul resurselor	299
Permisuni	303
Despre autori	304

MULȚUMIRI

Unii spun că a publica o carte este asemănător cu a fi mamă pentru prima dată. La început, nu știi bine cum va arăta bebelușul sau dacă va plăcea tuturor. Cu câteva luni înainte de ziua așteptată, cresc neliniștea, incertitudinea și uneori panica. Atunci când se apropie ziua, tensiunea crește și ai impresia că „bebelușul” nu va apărea niciodată la timp.

Pe durata acestui proiect, am trecut prin toate aceste emoții. Au fost momente când eram frustrată, nesigură și momente când îndoiiala era copleșitoare. Faptul că această carte este acum o realitate se datorează sprijinului unei echipe minunate. Trebuie să mulțumesc multor oameni. Mai întâi lui Les, soțul meu extraordinar și co-autor, pentru încrederea permanentă și sprijinul fantastic de la început și până la sfârșit. Te iubesc.

Mulțumiri nesfârșite lui Lynn Moerschbacher de la Arhivele Canada, pentru munca minunată de tehnoredactare, coordonare și pentru orele suplimentare. Este un mister cum ai reușit să descifrezi scrisul îngrozitor al lui Les! Mulțumiri și Georginei Forrest care a ajutat la tehnoredactare, precum și la munca solicitantă de a obține autorizații, de a furniza desenele și de a se asigura că primim reacțiile necesare la timp. Mulțumim și pentru că ne-a organizat. Editorii noștri, Elissa Collins Oman și Rod Chapman au făcut o treabă extraordinară. Mulțumesc, Rod, pentru că ai fost dispus să lucrezi și noaptea pe durata ultimelor săptămâni. Mulțumiri speciale și lui Gail Pocock pentru coperta reușită, text și așezare în pagină. Apreciem amândoi răbdarea, spiritul de cooperare și dedicația ta în timpul zilelor de cincisprezece ore, către sfârșit. Mulțumiri și lui Sue Krawchuk pentru schița inițială a copertei și lui Chris Smith pentru experiența în testarea mușchilor. Sunt recunoscătoare și echipei noastre minunate de redactori, care a supravegheat cu atenție fiecare aspect al manuscrisului

și a furnizat un feedback valoros: Anna Akton, Bonnie Elliot, Carolyn Christenson, Farhanna Dhalla, Georgina Forrest, Luise Kinsman, Vierna Masuda și Susan Harris.

Suntem recunoscători și personalului nostru de la Arhive, în special lui Jean Romain care a asigurat funcționarea eficientă a departamentului. Mulțumim lui Dave Harris pentru că a propus noi proiecte pentru vânzări și marketing. Dorim să îi mulțumim și altei persoane importante, consultantul companiei noastre, Glenn Huber, care a implementat câteva sisteme noi în absența noastră. Recunoștința noastră se îndreaptă și către Carol Stevens, pentru că s-a asigurat că registrele noastre contabile să fie mereu în ordine.

Mulțumiri întregii mele echipe care a renunțat de bunăvoie la timpul lor în cadrul Atelierelelor Cercului Interior: Eileen Head, mâna mea dreaptă, care m-a încurajat atât de mult de-a lungul anilor, Cyndy Watts, pentru inima ei mare și pentru înțelegere, Sally Adams, care m-a ajutat să fiu organizată, și tuturor celorlalți care mi-au sprijinit cu încredere munca. Lui Peggy McGinn, care ține stindardul nostru sus la sud de Colorado: mulțumiri pentru încredea și dedicația ta.

Jennifer și Andrew, sunt mândră că sunt mama voastră. Mulțumesc pentru răbdarea și înțelegerea arătată pe durata proiectului. Tată, te iubesc. Mi-am petrecut o mare parte a călătoriei vieții mele în căutarea acestei iubiri – mulțumesc. Fraților și surorilor mele, Catherine, Trish, Anna, Geraldine și Liam și întregii mele familii: sunt norocoasă că sunteți în viața mea.

De-a lungul anilor, Les și cu mine am fost binecuvântați și cu numeroși dascăli și mentori minunați, prea mulți pentru a fi menționați aici. Totuși, suntem deosebit de recunoscători lui Jack Canfield, Barry Spilchuk, Mark Victor Hansen, Jim Rohn, Rosita Perez, Eileen MsDargh; de asemenea, lui George Addair, Valerie Morse, Peter Daniels, Ed Foreman, Earlene Vining, Glenna Salsbury și Patricia Fripp. Încurajările și înțelepciunea voastră a jucat un rol major în evoluția noastră. Mulțumiri deosebite și minunatei echipe de la Health Communication Inc. Pentru ocazia de a realiza cartea: editorului Peter Vegso și asistentei lui, Pat Holdsworth, Tom Sand, Terry Burke, Kim Weiss, Bret Witter, Lori

Golden și Tom Galvin. Recunoștință deosebită editorului Allison Janse pentru îndrumarea avizată, răbdarea și înțelegerea sa.

În sfârșit, Les și cu mine suntem recunoscători tuturor acelor femei curajoase care ne-au împărtășit poveștile lor, care ne-au servit drept inspirație și care au fost dovada clară care arată faptul că atunci când ai încredere, *poți* trăi viața pe care ți-o dorești cu adevărat.

Cum să profiți din plin de această carte

Pe măsură ce citești, ia un pix sau un marker și un carnet pentru observații. Notează-ți imediat ideile cele mai bune. Poți citi cartea în întregime și poți completa Măsurile de acțiune mai târziu, sau, dacă preferi, poți completa un capitol și Măsurile în același timp.

Folosește cartea ca resursă permanentă care să te ghideze în săptămânile, lunile și anii următori.

Iată și alt pont. Gândește-te să creezi un club de lectură cu prieteni care sunt interesați de propria dezvoltare. Citiți un capitol în fiecare săptămână și apoi adunați-vă la prânz sau la o cafea pentru a discuta ceea ce citiți. Poți fi sigură că discuția va fi interesantă!

INTRODUCERE

Am tras centura de siguranță peste corpul lui slăbit și l-am fixat în scaun. Boala îndelungată își luase plata. Arăta jumătate din cât era el de obicei. De la spital îi dăduseră tatei o zi liberă, așa că am putut să-l iau acasă câteva ore. M-a mișcat până la lacrimi imaginea corpului acestuia scăzut, de optzeci de ani. Mă întrebam cum de a fost posibil să îmi fie frică vreodată de omul acela. Totuși, ani de zile, aceasta a fost realitatea.

Boala îi răpise puterile. Totuși, în sufletul său au încolțit două daruri minunate: umilința și recunoștința. Contururile dure dispăruseră. În momentele sale de luciditate la spital, frații mei și cu mine stăteam în jurul patului său ca niște pui flămânzi, așteptând să primim câteva cuvinte de afecțiune. Și acum, iată-l pe tata, stând cuminte lângă mine. Ca un copil într-o drumeție, se bucura de fiecare lucru: muzica de la radio, soarele cald de pe fața lui, florile din grădini; nu-i scăpa nimic. Și apoi s-a întâmplat! Îmi doresc să fi surprins momentul pe video pentru a-l vedea de fiecare dată când voiam. Toată viața așteptasem asta. S-a întors către mine și a spus: „Fran, vreau să știi cât sunt de mândru de tine. Te iubesc”. Acele cuvinte evazive au atârnat domol în aerul dintre noi, până când le-am luat în palmă și le-am ascuns în inimă.

Într-o secundă, o inimă poate fi vindecată

Într-o secundă o inimă se poate deschide.

– Teresa Huggins/Ken Johnston

(din cântecul *In a Moment*)

Am fost norocoasă să îl aud pe tata spunând aceste cuvinte. Mulți oameni nu se bucură niciodată de acest privilegiu. În munca mea de consilier, întâlnesc multe femei din toate păturile sociale care cunosc

suferința acestei lipse de comunicare. Multe simt că nu sunt iubite și că nu merită să fie; prin urmare, au dificultăți în a păstra relații și a trăi o viață plină de bucurii.

Această carte vorbește despre comunicare și despre multe alte subiecte importante pentru femei. Vorbește despre curaj, bucurie, suferință și obstacolele care te vor propulsa înainte sau te vor ține în loc, împiedicându-te să ai viața pe care ți-o dorești. Vorbește și despre puterea de concentrare. Vei învăța cum să stabilești limite noi și țeluri incitante care vor crește încrederea în tine, îți vor îmbogăți cele mai importante relații și îți vor da mai mult timp liber.

Această carte se adresează tuturor femeilor. Ți se va potrivi indiferent de etapa din viață în care te afli. Oricare ar fi situațiile cu care te confrunți, vei găsi sfaturi aici. Spun asta cu toată sinceritatea, deoarece strategiile de concentrare pe care le vei învăța mi-au schimbat viața semnificativ în bine. Ideile din carte au apărut de-a lungul timpului, deoarece am depășit cu succes provocări personale importante și am auzit povești ale multor femei remarcabile, care au făcut același lucru. Am avut onoarea de a le cunoaște pe câteva dintre aceste eroine de-a lungul muncii mele din ultimii douăzeci de ani. Îți voi prezenta câteva dintre ele pe parcurs.

Înainte de a începe, câteva informații despre mine. M-am născut și am crescut în Irlanda de Nord. Crescând într-o familie cu șase copii, mi-a fost destul de greu să mă simt specială și iubită. Fiecare se lupta pentru a fi în centrul atenției. Mama era o femeie de la țară, care știa ce înseamnă munca din greu. Având șase copii, nu avea nici un moment de repaus. Tata era cel care susținea familia. Răbdarea nu era punctul lui forte și adesea avea crize de furie. Mi-a fost teamă de el și de caracterul lui aproape toți anii în care am crescut.

La sfârșitul anilor '50 și în anii '60, pedepsirea copiilor acasă și la școală, mai ales cu varga, era un lucru obișnuit. În primii ani de școală, am trăit un coșmar care s-a întins pe cinci ani, deoarece trebuia să suport bătaia și umilințele permanente, după cheful profesorului. Poate că am suferit mai mult din cauza predispoziției mele sensibile. Totuși, aceste experiențe m-au traumatizat pentru mulți ani. Lupta cu un nivel scăzut al stimei de sine a devenit una dintre cele mai importante bătălii ale mele.

La unsprezece ani am fost abuzată sexual de un prieten de familie, cineva în care aveam încredere. Nu puteam spune nimănui. Neavând cui mă destăinui, mi-am ascuns durerea și mi-am acoperit rușinea cu tăcere.

Războiul din Irlanda de Nord, cunoscut sub denumirea de *The Troubles*, a izbucnit pe când aveam treisprezece ani. Acasă, atmosfera devenea tot mai tensionată. Un nou val de teamă plutea deasupra vieții noastre de familie. Auzeam bombele explodând noaptea. Tata a început să poarte cu el o armă. O bătaie la ușă panica întreaga familie, și eram convinsă că tata va fi împușcat.

Cu toate acestea, părinții mei s-au sacrificat financiar pentru a mă trimite la o școală bună. Cu un nou început și cu profesori noi, mi-am găsit în sfârșit calea academică. M-am dus la colegiu, iar prima mea ocupație a fost în radiologie. Am lucrat la Royal Victoria Hospital, care se afla în centrul uneia dintre zonele cu cele mai mari probleme din Belfast. Era o zonă periculoasă și nu doar o dată am fost prinsă într-un schimb de focuri pe când plecam de la serviciu. Din fericire, am supraviețuit. Odată, m-am trezit cu ochii în țeava armei ținute de un adolescent îndrăzneț care deturna autobuzul în care mă aflam. M-am simțit singură în tot acest timp, iar atenția soldaților britanici, atunci când au venit cu ambulanțele, mi s-a părut că mă flatează. Îmi riscam viața mergând la dans în barăci. Eram nesăbuită, dar nu eram decât o adolescentă obișnuită care credea că nu i se poate întâmpla nimic rău.

La spital, am văzut direct ce putea face războiul corpului uman. Am fost martora suferinței și angoasei dincolo de limita înțelegerii: oameni urându-i pe ceilalți cu îngustimea minții lor, vecini care se întorceau împotriva vecinilor. După ce am pierdut un prieten într-o explozie devastatoare, mi-am dat seama cât de imună devenisem la suferința din jurul meu. Era timpul să plec.

L-am întâlnit pe Les, viitorul meu soț, fără să ne fi cunoscut înainte. După logodnă, am decis să emigrăm în Canada. Viața mea o lua de la capăt la douăzeci și unu de ani. Ne-am căsătorit doi ani mai târziu, în pitorescul Banff, Alberta, și eram fericită.

Până la douăzeci și nouă de ani, îi născusem deja pe cei doi copii minunați, Jennifer și Andrew. Les începuse propria lui afacere cu

seminarii, iar eu eram expusă unei instruiți de auto-dezvoltare în fiecare lună. Îmi plăcea mediul pozitiv și ocazia de a învăța. În timpul acela, eram preocupată de viitorul copiilor mei. Voiam să fiu cea mai bună mamă posibilă, așa că citeam fiecare carte despre subiectul acesta și mergeam la fiecare curs pentru părinți. Apoi, am urmat facultatea și în curând am început să am primele cursuri pentru părinți.

Recompensele erau imense atunci când predam tinerelor mame metode de a fi un bun părinte. M-a surprins cât de repede se deschideau aceste femei și doreau să discute despre unele dintre cele mai intime probleme cu care se confruntau. Atunci am întrezărit prima dată vocația pe care o am astăzi, dar mi-au trebuit mulți ani să îmi dau seama de asta.

Câțiva ani mai târziu, viața mi-a pus în cale un obstacol. La treizeci și trei de ani am făcut cancer la sân. Ca și pentru multe alte femei înaintea mea, aceasta a fost cea mai mare provocare. Cancerul era într-o fază avansată, iar pronosticul era grav. Mi s-a spus că nu voi trăi mai mult de cinci ani. Încă o dată eram aruncată într-o neagră disperare. Totuși, de data aceasta, simțeam că nu mai este nici o scăpare. Privind retrospectiv, lupta mea cu cancerul mi-a oferit impulsul că trebuia să mă schimb, să încep să trăiesc viața din plin. Ascuns sub teamă și suferință se afla un foc ce aștepta să fie aprins, o pasiune ce aștepta să fie dezlănțuită.

Astăzi, la mulți ani după presupusa dată a morții, sunt pasionată de muncă. Timp de peste douăzeci de ani sunt implicată în dezvoltarea personală și studiul comportamentului uman. În tot acest timp, am luat parte la peste 500 de programe și am organizat numeroase ateliere de lucru pentru femei.

Acum, cărțile pe care le scriu, seminariile pe care le predau, atelierele pe care le organizez îmi oferă un sentiment puternic al importanței activității mele și oferă vieții mele sens și bucurie. Programele mele sunt au un nivel ridicat de interacțiune și experiment. La fiecare atelier am ocazia de a petrece trei zile pline alături de cincisprezece femei din toate clasele sociale. Este o recompensă imensă să le ajut pe aceste femei să devină conștiente de obstacolele de care se împiedică, să le ajut să se vindece și să le deschid inimile către posibilitățile unei vieți pasionale, pline de bucurii. Mă simt privilegiată să fac această muncă. În cadrul acestor ateliere, multe dintre

același probleme apar în mod repetat: obstacole care vin dintr-un trecut care nu s-a vindecat încă, credințe care pun limite, abuz, sentimente scăzute de stimă de sine. Munca mea cu aceste femei curajoase și suferinde mi-a oferit inspirația de a scrie această carte.

Se spune că profesorii învață cel mai mult. De-a lungul timpului, am învățat să îmi accept treptat și să îmi depășesc trecutul dureros. Fără aceste învățăminte nu m-aș simți calificată sau nu aș avea curajul de a îi învăța pe alții despre viață. Nu pretind că știu ceva din ce nu am experimentat.

Propria mea călătorie mi-a oferit empatie, înțelegere și compasiune pentru ceilalți. Acestea sunt baza muncii mele de astăzi. Am scris această carte gândindu-mă la fiecare femeie și la multiplele provocări cu care ne confruntăm în această lume din ce în ce mai complexă.

Vom începe prin a analiza schimbarea. Multora le este teamă de schimbare, deși este esențială dacă vrei să observi îmbunătățiri în viața ta. Împreună vom căuta toate modalitățile prin care teama ne poate ține în loc și cum să o depășești. Teamă a fost una dintre primele mele provocări. Am descoperit că cea mai bună metodă de a o învinge era să o înfrunt.

Este ceva ce ai vrea să schimbi? Ai reticențe în a-ți asuma riscul? Mai încolo, în carte îți voi împărtăși o formulă puțin cunoscută denumită Trei pași către succes. Va face procesul de schimbare mai ușor pentru tine.

Vom adăuga alte elemente la această analiză abordând unele probleme semnificative. Autenticitatea este una dintre cele mai mari. Din experiența mea, cu cât ești mai reală, cu atât mai puternică te simți. Vei învăța despre cum să fii tu cea adevărată, cum să îți îndepărtezi măștile în spatele cărora te ascunzi. Adevărata ta identitate te poate elibera.

Stima de sine, un alt aspect important pentru multe femei, afectează fiecare segment de viață. Vei descoperi cum să îți construiești o sănătoasă stimă de sine, pornind din interior către exterior. Am descoperit și că există patru greutăți mortale care îți răpesc toată energia: perfecționismul, vinovăția, grija și resentimentul. Vei învăța cum să te eliberezi de aceste forțe negative. Indiferent de ceea ce viața îți scoate în cale, vei avea încrederea și capacitatea de a îți recăpăta echilibrul.

Presiunile legate de timp și activitățile pline ale vieții actuale le determină pe multe femei să fie disperate în a-și găsi un echilibru. Te simți vreodată stresată încercând să rezolvi tot ce se află pe lista ta cu activități? Capitolul 4 se referă în întregime la echilibru. Dacă îl citești, vei găsi rezolvarea la această problemă și vei reuși să îți recapeți echilibrul psihic.

Un alt domeniu în care toate femeile au nevoie de ajutor este stabilirea limitelor. Este esențial să înveți să spui nu, mai ales că ne confruntăm cu atâtea angajamente și responsabilități. Și eu mă luptam cu ele. Acum pledez cu tărie pentru stabilirea limitelor; ele te eliberează. Atunci când stabilești conștient limite sănătoase, vei avea mai mult timp pentru tine. Să renunți la nevoia de a le face pe plac altora este un mod de a-ți recăpăta viața. Această carte îți va arăta cum să faci asta, fără să te simți vinovată. Drept bonus, vei avea o comunicare și o deschidere mai bună cu familia și colegii.

Imaginea personală, problemele legate de sănătate și grijile financiare pot crea și mai mult stres. Vei învăța cum să te detașezi de presiunea stabilită de mass media și să revii la esența bunului simț tradițional. Capitolul 7 te va ajuta să câștigi un stil de viață sănătos și putere financiară. În concluzie, vom explora subiecte referitoare la fericire și la viața trăită cu un scop. Îți dorești mai multă dragoste și bucurie în viața ta? Cauți un sens mai important și sentimentul de împlinire? Aceste subiecte puternice te vor inspira.

L-am rugat pe Les, soțul meu și co-autorul cărții, care a scris prima carte din serie, *Puterea concentrării*, să îmi ofere perspectiva unui bărbat asupra acestor aspecte. Femeilor le este uneori greu să înțeleagă de ce bărbații gândesc așa cum o fac și invers. Până vei ajunge la finalul cărții vei înțelege mai bine. Poți folosi aceste informații din interior pentru a îmbunătăți comunicarea cu bărbații din viața ta, acasă și la locul de muncă.

Femeile simt adesea că trebuie să ceară permisiunea de a se concentra asupra propriei persoane. Credem că este egoist să ne punem pe primul loc. Vă asigur că este normal să te concentrezi pe propria viață, să o îmbunătățești, să înveți, să devii tot ceea ce vrei să fii. Atunci când te simți bine în pielea ta, toate relațiile tale au o șansă mai mare de a atinge potențialul maxim.

Această carte este despre tine. Este pentru tine, dar depinde și de tine. Recompensa pe care o primești dacă implementezi aceste idei sunt responsabilitatea ta. Folosește *Puterea de concentrare pentru femei* drept resursă. Poți reveni la ea de câte ori dorești. Fie că vrei să vindec o relație cu un părinte în vârstă, fie să vrei să te bucuri pur și simplu din plin de fiecare zi, ia-ți un angajament acum pe care să îl urmezi în viitor. Măsurile de acțiune de la sfârșitul fiecărui capitol îți vor facilita progresul.

Acordă-ți permisiunea de a visa. Pe măsură ce pășești către viitor cu încredere și speranțe noi, permite-mi să îți fiu ghid și să merg alături de tine. Dorința mea este ca tu să te îmbogățești cu adevărat în săptămânile, lunile și anii care vin. Să începem!

Cu drag,

Ivan Hewitt

Ieși din cutie!

*Atunci când nu mai putem schimba o situație,
Suntem provocați să ne schimbăm noi.*

– Viktor E. Frankl

Mă simțeam deznădăjduită. Eram nefericită.

Teama și consecințele neluării unei decizii îmi ciuneau viața. Știam de peste un an că trebuia să merg înainte. Dar în fiecare zi, plictisită și reticentă, mă târam către birou. Puteam suporta mai ușor cumva rutina familiară decât explorarea necunoscutului. Raționalizam situația spunându-mi că nu era o slujbă chiar atât de rea să fii secretar administrativ. Ceea ce era adevărat; dar nu era cea mai bună slujbă pentru mine. Eu îmi doream era să fiu provocată mai mult, să îmi folosesc imaginația și abilitățile de predare. Rutina zilnică de a manevra hârtii și de a sta în fața unui calculator în mare parte din zi mă secătuia de viață. Simțeam că mă aflu într-o cutie și trebuia să mă cațăr să ies de acolo. Stăteam pentru că mă convinsesem că era neapărat necesar. Îmi justificam în fața mea că plecarea nu era o soluție, deoarece asta ar însemna să îl dezamăgesc pe soțul meu, Les. Era compania lui, iar afacerile se aflau într-un punct important al evoluției.

Totuși, fără ca el să o știe, mă descompuneam. Mă pricepeam să îmi ascund adevăratele sentimente. Apoi, într-o zi am atins pragul de jos – Ziua disperării. Eram atât de copleșită, încât nu am putut face altceva decât să mă închid în dormitor. Lângă fereastra care dă în grădina din spate se află un fotoliu confortabil, moale. Atunci când copiii erau mici, obișnuiam să le citesc în fotoliul acela și să îi legăn într-o pătură moale. Eu îi spun „colțul meu liniștit”. Acolo mă retrag pentru a medita, a citi, a mă ruga și, în această zi a disperării, a plânge. Părea că am tot ce îmi trebuie: un soț minunat, niște copii fantastici, succes financiar, sănătate; și totuși, niciodată nu mă simțisem mai frustrată și nefericită. În disperare, l-am implorat pe Dumnezeu să mă ajute. Lacrimile îmi curgeau pe față. Izolată de restul lumii și obosită după luni de neliniște, m-am scufundat în abisul suferinței și am adormit.

Cuvintele: „Sun-o pe Marie !” m-au trezit brusc. „Ce-i asta?”, m-am întrebat.

„Sun-o pe Marie!” Mesajul era clar, în centrul minții mele, dar tot nu înțelegeam.

Marie era o prietenă, o mamă care își creștea singură copiii și care rămăsese văduvă cu câțiva ani în urmă. Avea doi copii mici, precum și o afacere de succes de design interior. Solicitățile de la muncă și de acasă erau o adevărată provocare pentru ea, ca să nu spun mai multe. Habar nu aveam de ce trebuia să o sun pe Marie și nici ce aveam să îi spun. Știam doar că trebuia să o sun. Înainte de a-mi pierde curajul, am ridicat receptorul.

„Marie, ai nevoie de mine și eu pot să te ajut. Vreau să îți ofer o lună timpul meu, gratis, în schimbul a tot ceea ce pot învăța despre afacerea ta. Dacă peste o lună crezi că ți-aș putea fi de ajutor, atunci vom mai discuta”.

Eu am spus asta? De unde a apărut vocea aceasta? Tremuram în timp ce puneam receptorul în furcă, uimită de îndrăzneala mea. Ceea ce făcusem nu îmi stătea deloc în fire.

Din fericire, chiar mi-am schimbat cariera. Surprinzător, afacerea soțului meu nu a avut de suferit atunci când am plecat. Cei patru ani în

care am lucrat cu Marie au fost cei mai incitanti și plini de recompense pe care i-am trăit. Nu știam nimic despre afacerea ei și Marie era un angajator exigent. Și datorită acestui lucru, am căpătat noi abilități, mi-am descoperit talente ascunse și mi-am dezvoltat tăria de caracter. Am devenit mai încrezătoare și mai directă. Privind în urmă, schimbarea carierei mele nu a avut nimic de a face cu designul interior, ci doar cu credința. Știi, mi-am ascultat credința. Am sunat, deși nu știam ce se întâmpla în acel moment. Acum cred că a făcut parte dintr-un plan mai mare, deoarece m-a ajutat să mă pregătesc pentru activitatea pe care o fac astăzi.

Toți ne luptăm cu schimbarea.

În acest capitol vom descoperi principalele motive pentru care nu ne place schimbarea. Vom vedea clar ce ne reține, chiar și atunci când știm că trebuie să pășim în altă direcție.

- Ce ne reține?
- De ce unii oameni se pot adapta mai ușor la schimbări ?
- De ce putem face schimbări într-un domeniu al vieții noastre și nu în altele?

Vei învăța toate acestea și chiar mai multe în paginile care urmează.

Schimbările oferă ocazia de a ne îmbunătăți viața semnificativ. Putem îmbunătăți sănătatea, relațiile, cariera, venitul, nivelul de fericire și speranțele pentru un viitor optimist. Ca să faci schimbări ai nevoie de convingerea că iei cele mai bune decizii.

Există cinci obstacole principale care te vor împiedica să avansezi. Primul pas este să devii conștientă de obstacolele care te rețin. Atunci când îți vei acorda timpul de a observa cu adevărat ceea ce se întâmplă, vei fi într-o poziție mai bună de a lua decizii înțelepte.

*Nu îți poți schimba destinația peste noapte,
Dar îți poți schimba direcția.*

– Jim Rohn

Cele cinci OBSTACOLE

1. Blocată în zona ta de confort

Tuturor ne place confortul, dar din nefericire este unul dintre obstacolele care ne blochează. Chiar și atunci când știm că trebuie să facem schimbări, alegem adesea ceea ce ne face să ne simțim în siguranță și ceea ce este familiar, decât ceea ce vrem cu adevărat. Ne pricepem de minune să inventăm scuze, să negăm și să justificăm de ce alegem să rămânem blocați.

Ani de zile am utilizat o versiune foarte veche a unui program de baze de date. Puteam manevra programul pentru a face tot ceea ce voiam. Familiaritatea mea cu acest program mă ajuta să mut și să actualizez fișiere cu viteză și acuratețe. Apoi, pe măsură ce afacerea mea creștea, mi-am dat seama că trebuia să mă modernizez. Asta însemna să învăț un nou program. Am început să caut scuze pentru a evita schimbarea. Acum nu este momentul, ar trebui să merg la cursuri seara. Gândul de a părăsi zona mea de confort era foarte amenințător. Sunt sigură că te regăsești aici.

Nu ne agățăm doar de programe de calculator în dorința noastră de a rămâne aproape de ceea ce ne este familiar. Facem aceasta și în alte domenii; mergem pe același traseu la serviciu în fiecare zi, ne facem cumpărăturile de la același magazin, comandăm aceleași mâncăruri din meniu în loc să alegem altceva. Prea multă rutină te împiedică să te provoci. Se întâmplă același lucru în fiecare zi. Dacă alegi să stai în zona ta de conform îți vei limita într-un final abilitatea de a trăi. Asta vrei cu adevărat?

- Ce-ar fi să ceri mai mult de la tine, astfel încât să îți creezi opțiuni mai bune?
- Ce-ar fi dacă nu ai mai aștepta să se schimbe altcineva sau ocaziile din viața ta înainte de a face o mișcare?

Tot ce îți poate oferi cu adevărat recompense se află în afara zonei noastre de confort. Cu cât extinzi abilitatea de a experimenta o viață mai plină, cu atât mai multe recompense primești. Dacă îți provoci constant nivelurile confortului vei deveni mai animată, mai pasionată și mai încrezătoare că vei obține ceea ce vrei. Înțelege, nu există asigurări, garanții sau parașute care să te ajute atunci când sari. Dar mergi înainte, sari oricum!

2. Fii atentă la apatie și indiferență

Să îți dai seama că viața ta stă în loc pentru că ești blocată în zona ta de confort este diferit de alt obstacol în calea schimbării: apatia. Indiferența și lipsa pasiunii le răpesc multor femei ocazia de a-și asuma riscuri calculate care le vor îmbunătăți viața. Unele sunt reținute de greutatea vieții lor. Sunt deja împovărate.

Pentru aceste femei, schimbarea este doar un alt lucru pe care îl au de făcut. Multe dintre ele sunt închise emoțional: viața este plată și fără bucurii. Vorbesc despre activitatea de a trăi, dar sunt moarte în interior. Eu le numesc moartele vii. Este trist: să fii moartă la patruzeci de ani, dar să nu te îngroape nimeni până la optzeci.

Probabil că te gândești: Nu se poate să fiu entuziasmată de serviciul meu. Te provoc să schimbi asta. Dacă ești indiferentă sau plictisită nu este un profit bun pentru prețioasele ore pe care le petreci la muncă. Serviciul trebuie să însemne mai mult decât luarea unui cec. Chiar și cea mai nesemnificativă muncă poate deveni stimulatorie cu o atitudine corespunzătoare. Ce ai putea face pentru a-ți îmbunătăți entuziasmul și a-ți stimula energia?

Reaprinde viața din tine

Alungă indiferența în umbră.

Să nu îndrăznești să îți stabilești o viață de supraviețuire.

Atunci când meriți mult mai mult.

– Fran Hewitt

Mă întristează să văd atâtea femei trăind astfel. Mă inspiră să le ajut să se reconecteze la emoțiile lor și este o bucurie pentru mine să fiu martoră la trezirea lor în cadrul atelierelor mele. Își permit să se scufunde în emoțiile lor, și întreaga lor înfățișare se schimbă. Simt că mai sunt speranțe, că viața poate fi altfel.

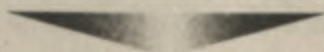
Nu doar persoanele care au multe de rezolvat sfârșesc prin a fi apatice și indiferente. Multe femei care lucrează ar vrea să își schimbe situația, dar au stat prea mult în același loc de muncă și în final se instalează indiferența. Aceasta le răpește rămășițele oricărei dorințe. Nu le mai pasă, nu le mai place munca pe care o fac, devin obosite și indiferente. Este doar o slujbă. Ai grijă: atunci când ești apatică într-un domeniu din viață, în curând se poate răspândi și în altele.

Am observat în lumea afacerilor o îndepărtare uriașă de conexiunile umane. Din cauza timpului petrecut în fața calculatorului și a folosirii altei tehnologii, nu mai avem timp să construim relații, mai ales la locul de muncă. Pentru multe femei, este ușor să cadă pradă apatiei atunci când nimănui nu îi mai pasă de ele sau nu le mai observă. În organizații mari, poți deveni o entitate fără față. Mulți colegi nici măcar nu știu cum te cheamă sau ce faci acolo.

De ce să nu îți pese suficient de mult de tine încât să faci o schimbare?

Indiferent cât este de rea situația în care te afli, să știi un lucru: poți să o schimbi. Ai încredere și crede că lucrurile pot fi altfel. Apoi, începe să iei măsurile necesare.

ATUNCI CÂND ÎNTÂMPINI SCHIMBAREA O VIAȚĂ NOU ÎNCEPE



3. Teama

Teama apare de obicei atunci când ești pe cale să îți asumi un risc. Nivelul fricii este proporțional cu dimensiunea riscului. Dacă faci schimbări mici, s-ar putea să nu îți fie foarte teamă. Totuși, dacă planifici niște schimbări majore în viață, este posibil ca teama să fie mult mai mare.

Christy era pregătită să se schimbe. La douăzeci și nouă de ani era singură și îngrozitor de blocată în timiditatea sa. Fusese pedepsită constant de la o vârstă fragedă: „Dacă nu poți spune ceva inteligent, taci din gură” era mesajul cu care a crescut. Și la școală era chinuită pentru deficiența ei de vorbire. „Ceilalți copii erau atât de răi, mă imitau și îmi spuneau Peltica”.

Acum Christy era pregătită să se exprime. Și-a stabilit obiectivul de a vorbi cu o persoană necunoscută în fiecare zi. Poate nu pare un risc imens, dar pentru Christy însemna să se confrunte cu cea mai mare teamă a ei. Exersa vorbind cu funcționarul de la bancă și vânzătorul de la magazin. A descoperit că un zâmbet o ajuta să își controleze anxietatea și de obicei primea altul în schimb. Perseverentă, s-a ținut de plan și în câteva săptămâni se simțea o altă persoană. „Mă simt atât de curajoasă! Dacă pot face asta, pot face orice. Încă mă lupt cu anxietatea, dar acum nu mă mai copleșește”.

Obişnuiam să cred că sunt singura persoană care simțea teama. În cazul meu, era teama de a fi respinsă și umilită. Mă uitam la alte femei care excelau în viață, continuându-și educația, concurând pentru un post, vorbind în public și mă gândeam: „Dacă nu mi-ar fi atât de frică, aş putea fi exact ca ele”. Apoi, după ce am participat la un seminar, m-am apropiat de o vorbitoare excelentă care câştigase cândva cele mai mari premii în industria oratoriei, Premiul de Excelență al Asociației Oratorilor (CPAE) și am întrebat-o dacă îi era vreodată frică. Răspunsul ei m-a surprins complet: „Tot timpul”.

Tot timpul? Și totuși vorbea? Apoi am repetat aceeași întrebare tuturor acelor femei „fără frică” care se descurcau atât de bine. „Evident”, îmi răspundeau. Într-un final, am înțeles mesajul. Le era teamă, dar făceau oricum ceea ce voiau. Am știut apoi că trebuia să îmi înving teama dacă doream să îmi ating obiectivele.

De ce îți e teamă?

- | | |
|-----------------------|-----------|
| • RESPINGERE | • UMILIRE |
| • EȘEC | • ABANDON |
| • JUDECATA CELORLALȚI | • SUCCES |

Care se află pe primul loc pe lista ta?

Tentațiile gemene ale confortului și apatiei te pot rupe de viață, iar elementul teamă te poate opri în loc. Totuși, cred că mai sunt două motive pentru care femeile nu adoptă puterea schimbării în viața lor. În primul rând, în forul lor interior, multe dintre ele nu au încredere în ele sau în abilitățile lor. În al doilea rând, nu le pasă suficient de ele pentru a își asuma riscul, a visa și a investi timp în urmărirea acelor vise. Aceste modele distructive le blochează pe unele femei pentru totdeauna. Din păcate, ele mor cu muzica pe care o pot emite înăuntrul lor.

Dacă nu ai încredere în tine, să știi că nu ești singura. Aproape jumătate dintre femeile pe care le-am întâlnit spun că se simt la fel. Vestea bună este că poți evita să o transformi într-o sentință pe viață. Vom explora în detaliu aceste probleme și multe altele în capitolele care urmează. Așa că ai încredere: în curând vei avea răspunsurile.

*Tot ceea ce vrei
Se află de cealaltă parte a fricii.*

– George Addair

4. Justificarea acțiunilor tale

Uneori nu vrem să deschidem ochii pentru a vedea realitatea, deoarece adevărul doare. Este mai ușor să te justifici și să raționalizezi că ești blocată decât să faci schimbări.

Ai cunoscut vreodată pe cineva care nu putea să își administreze banii? Facturile nu erau niciodată plătite al timp, iar limita cardurilor de credit era depășită și folosită la maximum. Totuși, poate justifica banii pe care i-a cheltuit și pe care nu-i mai are pentru că este dependentă de cumpărături. Întocmai precum Nancy, amatoarea de distracție, personajul unei cărți comice, care are tot timpul datorii, dar pare că nu poate sta departe de magazine.

„Fetelor, nu vă place să faceți cumpărături? Cumpărături până la ultima suflare, aceasta este motto-ul meu”, spune Nancy. „Niciodată nu e de ajuns. Magazinele se închide înainte de a avea ocazia să intru puțin. Mă trec fiori doar și atunci când intru în cabina de probă cu hainele pe care mi le-am ales. Entuziasmul mă copleșește, inima îmi bate dinainte. Evident că am un sistem de selecție. Nu poți să cumperi bazându-te pe emoții sau să cheltuiești prea mult. Fetele trebuie să fie cumpărători rezonabili acum și aceasta înseamnă să fii cu ochii pe portofel. Iată sistemul meu de selecție:

Dacă articolul mi se pare absolut adorabil – îl iau.

Dacă este la reduceri: evident că îl aleg; economisesc de fapt între 30 și 50% și e bine să economisești.

Dacă haina se potrivește cu altceva din garderoba mea, o aleg, pentru că obțin două ținute la prețul uneia singure.

Dacă par mai slabă, mai tânără, mai plină de viață: trebuie să mai spun...o cumpăr.

Dacă haina este ceva ce aș putea purta la serviciu; știți că o femeie nu are niciodată suficiente haine pentru serviciu; hainele te ajută să avansezi, să urci pe scara socială, ceea ce garantează, evident, mai mulți bani: deci o iau!

Vedeți, chiar sunt un cumpărător rațional!”

Nancy trăiește într-o lume imaginară. Obiceiul acesta de a justifica nevoia compulsivă de a face cumpărături o va doborî într-un final. Va avea șifonierul plin de haine, dar nici un ban în bancă. Evident, majoritatea femeilor nu îi seamănă lui Nancy. Justificarea apare în cazuri mai practice. De exemplu, prietena mea, Eleanor. Este un avocat de succes care pledează de douăzeci de ani. Într-o zi mi-a spus că era plictisită și voia să renunțe. Pierduse orice entuziasm pentru munca ei. „Eram așa pasionată când am intrat în Barou. Vreau să re trăiesc entuziasmul acela”. Mi-a spus că munca a devenit o rutină și că și-a pierdut spiritul de competiție. Eleanor visa să plece de la firma de avocatură și să își înceapă propria afacere. Nu a plecat niciodată. Atunci când am întâlnit-o, șase luni mai târziu, se justifica de ce credea că nu poate face nici o schimbare. „Câștig foarte bine, iar familia mea s-a obișnuit cu un anume stil de viață. Copiii mei vor avea nevoie de sprijin în curând, iar John tocmai și-a cumpărat noua SUV. Ar fi prea greu pentru ei dacă mi-aș schimba cariera”.

Nu lăsa justificările să stea în calea schimbărilor pe care vrei să le faci. Schimbarea este un proces. Ar putea să dureze mai mult decât vrei, dar cel puțin începe cu un plan.

5. Amânarea

Dacă nu ai observat deja, amânarea este un alt obstacol major în calea schimbării. Amâni vreodată ceva?

Aproape toată lumea face aceasta, într-un fel sau altul. Iată câteva ponturi pentru a descoperi de ce jucăm jocul acesta obositor. Verifică lista și vezi unde te încadrezi.

- Ești plictisită
- Ești copleșită de muncă
- Îți lipsește încrederea
- Ai un nivel scăzut al propriei valori
- Nu prea îți place munca pe care o faci
- Ești ușor distrasă
- Ești pur și simplu leneșă

Piers Steel știe foarte multe despre amânare.

Lector la facultatea de Management din cadrul Universității Calgary, Steel, în vârstă de treizeci și șase de ani, a petrecut peste trei ani efectuând „o meta-analiză” la aproape toate documentele scrise pe tema amânării. A analizat peste 700 de lucrări profesionale din domeniile psihologie, economie, filosofie și sociologie și a examinat documente istorice vechi de 3.000 de ani. Concluzia lui? „Amânarea este starea noastră obișnuită”, spune Steel. „Amânarea nu necesită efort”.

Cât de des ai amânat o sarcină neplăcută sau fără rezultate până când a fost prea târziu sau și mai rău? Data limită se apropie, tensiunea crește, și în final treci la acțiune. Cel mai adesea, îți îndeplinești sarcina. Juri că nu vei mai trece niciodată prin așa ceva, dar angajamentul este în curând încălcat. De ce oare continuăm să ne facem asta ?

Știm că trebuie să acționăm și că dacă nu o vom face vom fi nefericite. Și totuși, nu facem nimic. „Atunci când amânăm, este vorba aproape întotdeauna de obiective pe termen lung”, spune Steel. „În loc să le realizăm pe acestea, alegem ce este mai plăcut sau mai puțin dificil în acest moment”.

Bărbații sunt mai înclinați să amâne lucrurile decât femeile. Tinerii fac aceasta mult mai des decât cei mai în vârstă (elevii și studenții sunt printre cei mai buni la amânări). Oamenii impulsivi sunt extrem de vulnerabili, deoarece sunt extrem de schimbători. Persoane diferite fac amânări pentru lucruri diferite. Dependenții de muncă, de exemplu, își respectă aproape întotdeauna termenele profesionale. Dar mulți dintre ei amână să meargă la doctor, să-și plătească impozitele sau să meargă la consiliere pentru un mariaj în cumpănă. În mod obișnuit, oamenii nu se simt bine pentru lipsa lor de acțiune. „Adesea, luptă împotriva ei, ca și cum ar fi o dependență”. Spune Steel. „Oamenii spun: „Indiferent ce fac, se pare că nu reușesc să nu mai amân lucrurile”.

Așa că ce poți face dacă te simți împovărat de blestemul amânării? Steel spune că sunt câteva remedii posibile. Te ajută să înțelegi care este legătura între nivelele de energie și amânare: cu cât ești mai obosit, cu atât ești mai dispus să eziți. Așa că dormi suficient, fă sport și rezolvă sarcinile deosebit de dificile dimineața, atunci când nivelele energiei au

tendința de a fi mai ridicate. Alt pont este să împarți proiectele mari în câteva obiective care pot fi realizate treptat; pe măsură ce realizezi unul, ești motivat să le abordezi pe celelalte. Sunt eficiente și activitățile personale de rutină. Stabilind un set de pași pe care îi faci în mod automat, șansa pentru a schimba ritmul este mai scăzută. Steel oferă exemplul spălatului pe dinți: trebuie să le amintim tot timpul copiilor să se spele pe dinți, dar către maturitate aceasta devine o acțiune de rutină.

Steel afirmă că unele dintre cele mai de succes și mai creative personalități au fost celebri pentru obișnuința de a amâna lucruri. De exemplu, Agatha Christie (1890-1976). Încă cel mai bine vândut autor al tuturor timpurilor, Christie a scris în jur de optzeci de cărți, care s-au vândut în aproximativ două miliarde de exemplare. A reușit să facă aceasta în ciuda faptului că amâna în mod repetată fiecare operă. Atunci când începea un nou roman, Christie era paralizată de îndoială și convinsă că nu va mai scrie iarăși. În final, își amintea că a mai trecut prin astfel de crize înainte și că le-a depășit. Amânarea lăsa locul talentului său prolific¹.

Cum să-i schimbi pe CEILALȚI

La scurt timp după ce m-am căsătorit, era ceva ce doream să schimb la soțul meu: înclinația lui către amânări.

Rareori mi se întâmplă să amân lucruri, deoarece detest povara lucrului nefăcut. Această situație creează o tensiune inutilă și îmi anulează pofta de viață. De pe poziția mea superioară „eu sunt cea mai organizată” priveam cum sărmanul meu soț se lupta cu muniți de proiecte neterminate, ca să îl văd distras și amânând încă o dată inevitabilul.

„Pot schimba asta”, mi-am zis. „Îl voi ajuta să își rezolve lucrurile și nu se va mai simți copleșit. Apoi va descoperi bucuria și senzația de

¹ Sursa: revista *Maclean's*.

ușurare a celui care a fost cândva un adept al amânărilor. Nu va mai fi niciodată același!"

După câteva săptămâni extenuante în care am pus ordine în dosarele de la birou și după ce am menținut corespondența la zi, am descoperit că apăreau noi amânări. Acum era vorba despre orarul călătoriilor, înregistrarea mașinii și abonamentele la reviste. Cu cât reușeam să acopăr mai multe găuri, cu atât mai des apăreau altele noi.

Într-o zi am avut o revelație. Nu se va schimba niciodată! Ei bine, și de ce ar face-o? În fond, îmi permitea luxul de a avea propria menajeră care mătura și făcea curățenie după el. Avea propria lui salvatoare care îl lăsa să fie fericit și iresponsabil. Așa că am renunțat să mai încerc să îl schimb.

Dar am început să muncesc mai mult cu mine. Le-am concediat pe menajeră și pe salvatoare. Am învățat să spun nu și să mă eliberez de vinovăția de a nu-l ajuta cu treburile din închisoarea pe care și-o impunea singur. Am învățat chiar să închid ușa biroului său dezordonat. Dacă s-a schimbat imediat? Evident că nu! Dar viața mea e pur și simplu minunată, mulțumesc de întrebare.

*Singurul moment în care o femeie
reușește să schimbe un bărbat este atunci când este bebeluș.*

– Natalie Wood

Probabil că te gândești: dacă soțul meu s-ar schimba aș fi fericită sau dacă șeful meu și-ar revizui atitudinea, munca ar putea fi mai ușor de suportat. Ani întregi am încercat să îl schimb pe tata. Credeam că dacă îl învăț cum să aibă o atitudine pozitivă își va schimba poziția critică. Astfel încât amândoi să fim mulțumiți. După ani de zile de încurajări și blândețe am ajuns la următoarea concluzie: nu poți schimba o persoană decât dacă este dispusă să facă acest lucru. De curând, m-a abordat entuziasmată o femeie spunându-mi: „Soțul meu s-a schimbat de când am luat parte la atelierele dumneavoastră”. Evident că schimbarea lui s-a datorat schimbărilor pe care le făcuse ea. Atunci când schimbi direcția, este foarte posibil ca și cei din jur să fie afectați.

Întâlnesc femei care sunt disperate să schimbe comportamentul partenerilor. Lasă cărți de auto-educare în baie, îi târăsc după ele la seminarii, ateliere de lucru și stațiuni în speranța că bărbații lor se vor schimba. Dacă ar investi aceeași concentrare și energie în scopul schimbării proprii persoane, probabil că ar avea mai mult succes.

Numitorul comun

Ești prinsă în capcana activităților repetitive? Este imposibil să îți schimbi viața dacă vei continua să faci aceleași lucruri tot timpul. Unele femei nu se opresc niciodată din a recicla aceleași resturi!

- Debbie se întâlnește tot timpul cu bărbați nepotriviti
- Tammy trece dintr-o încurcătură financiară în alta
- Barbara este concediată din șase în șase luni



„Nu, nu vreau să te schimb, Darryl. Dar cu siguranță ar fi minunat dacă ai fi cu totul altfel”.

Imaginează-ți dacă te-ai duce tot timpul la magazin vineri seara să faci cumpărăturile pentru întreaga săptămână. Apoi magazinul ar hotărî să își schimbe orarul, închizând devreme vinerea, dar tu continui să vii în fiecare vineri seara să îți faci cumpărăturile. Este absurd, vei spune. Evident că așa este. Dar înțelegi ce vreau să spun?

*Dacă vrei ca lucrurile să se schimbe, trebuie să te schimbi tu
Altfel nu vor fi schimbări semnificative.*

– Jim Rohn

Dacă vei continua cu același activități repetitive, numitorul comun este evident. Tu ești acela. Aceea ești tu! În loc să risipești cantități enorme de energie sperând să schimbi pe toți și toate, începe prin a te schimba pe tine. Data viitoare când te simți prinsă într-o activitate familiară, întreabă-te: cum am reușit să trec iar prin așa ceva?

Este greu să te schimbi. Mentorul meu, Jim Rohn, ale cărui idei au fost un catalizator pentru multe dintre schimbările mele, face o observație simplă, dar profundă: există două motive principale care îi determină pe oameni să se schimbe: disperarea sau inspirația.

Ziua DISPERĂRII

Unele semnale de alarmă, precum un diagnostic al doctorului, te afectează destul de tare. Diagnosticarea mea cu cancer a fost complet neașteptată. Aceste semnale de alarmă sunt în mod automat precursorii schimbării. Sunt momente când disperarea atinge cote maxime, când simți că nu mai poți suporta:

- M-am săturat să fiu obosită și prost dispusă
- Nu mai suport viața asta mediocră
- Pun capăt acestui comportament abuziv

Atunci când se întâmplă aceasta, ceva trebuie schimbat: acum, astăzi! Aceasta este Ziua Disperării, ziua în care totul poate lua o altă întorsătură. Aceasta este ziua în care folosești durerea disconfortului, frustrarea dezgustului și combustibilul furiei tale drept impuls pentru schimbare. Te înarmezi cu o atitudine de hotărâre rigidă. „Indiferent de ce se întâmplă, indiferent de cât de greu va fi, nu voi mai accepta o altă zi ca aceasta. Nimic nu mă poate opri”.

*Și a sosit și ziua în care riscul
de a rămâne boboc era mai mare
decât riscul de a înflori.*

– Anais Nin

Ce zi minunată! Această Zi a Disperării îți permite să transformi mental disconfortul, durerea sau neputința în una dintre noile posibilități, libertatea sau puterea dobândită. Așa că data viitoare când simți cu tărie că ceva este complet inacceptabil, fii conștientă că aceasta ar putea fi ziua ta cea mare, o ocazie de a te elibera de lanțurile care te țin pe loc.

Joan a fost nefericită timp de treisprezece ani

A suportat abuzuri emoționale, psihologice și financiare nenumărate din partea soțului ei.

Căsătoria cu bărbatul visurilor ei la vârsta fragedă de douăzeci și unu de ani s-a transformat în coșmarul vieții sale. „Cum am putut să mă înșel atât de mult în ceea ce îl privește?” se întreba Joan, plângând înaintea de a adormi. Sentimentul rușinii era copleșitor, mai ales când se gândea la cei doi copii care erau prinși în același cerc de supărare și suferință.

Insultele și umilințele s-au amplificat de-a lungul anilor, la început doar acasă iar apoi și în public. Nu avea unde să se ascundă. Joan devenise un zombie, își pierduse sentimentul conștiinței de sine. Orice rază de lumină pierise de mult; respectul de sine era o noțiune din altă lume. Realitatea ei era incapacitatea de a simți orice altceva în afară de teamă. La început s-a întrebat: „De ce eu?”. Ar fi mai ușor să îți negi responsabilitatea. Era vina ei că bărbatul pe care îl iubea s-a dovedit a fi

o persoană rece și amenințătoare, care avea diabolicul plan de a-i șterge ultimele rămășițe de echilibru psihic?

Arma pe care a lăsat-o pe birou într-o zi, cu două pachete de gloanțe așezate strategic deasupra ei, nu era o creație a imaginației sale. Era un joc psihic nemilos. Faptul că a descoperit biletul său lung de sinucigaș nu i-a anulat angoasa. Joan își amintește clar Ziua ei de Disperare. „De fapt, s-a petrecut noaptea. Eram în pat, pe jumătate adormită, când am avut senzația că mai era cineva în cameră. Soțul meu stătea pe marginea patului, nemișcat, uitându-se fix la mine cu o privire care ascundea intenția diabolică din sufletul lui. După câteva clipe, a plecat fără a spune un cuvânt. Inima îmi bătea atât de tare încât am crezut că voi leșina. Avea de gând să scape de mine în noaptea asta, să mă ucidă în propriul meu pat?”

„Apoi am avut o revelație. Copiii! Panicată, am alergat în dormitorul lor și am deschis ușa larg. Amândoi dormeau profund. M-am prăbușit pe pardoseală, plângând. Apoi, ceva a trosnit înăuntrul meu. M-am auzit spunând: Gata, până aici! Treptat m-am liniștit. Hotărârea era luată. Viața mea era pe cale să se schimbe”.

Avocatul pe care Joan l-a angajat a inițiat procedura de divorț imediat, dar aceasta doar a dat naștere la alte violențe. Acum, violența se manifesta sub forma unor scrisori înveninate, douăzeci și două în total. Ca formă de auto-apărare, consilierul lui Joan a sfătuit-o să răspundă. Totuși, cu 250 \$ pe oră, cheltuielile legale creșteau rapid. Într-un final, Joan a spus: „Să ne concentrăm pe divorț și să punem capăt acestor jocuri costisitoare”.

În ciuda faptului că Joan a obținut despărțirea legală, copiii ei erau obligați prin hotărâre judecătorească să își viziteze tatăl de două ori pe lună, la sfârșit de săptămână. Tot timpul, copiii se întorceau plângând, implorând-o să nu îi mai trimită iarăși. Aceasta a fost picătura care a umplut paharul! Era timpul ca Joan să ia măsuri.

Pentru început, și-a concediat avocatul. Apoi, a studiat la biblioteca tribunalului, învățând cum să claseze documente, înțelegând rolul fiecărui act. S-a documentat și asupra procedurii legale și a învățat terminologia corectă. A înaintat chiar și trei plângeri scrise împotriva avocatului soțului ei. Una dintre ele a găsit ecou. Se crease contextul. Imediat după aceea, a pledat propriul caz și a avut câștig de cauză.

Nimic nu o mai putea opri acum: încrederea devenea din ce în ce mai mare. A inițiat un proces împotriva propriului său avocat pentru incompetență și a câștigat și de această dată. Cheltuielile sale de judecată au fost complet anulate în cadrul procesului. Cu alte cuvinte, s-a reprezentat singură în instanță de unsprezece ori și a câștigat de fiecare dată!

Joan a fost una dintre cursantele mele la un seminar recent de trei zile. Iată cum rezumă experiența sa această femeie curajoasă: „Victoria adevărată a fost atunci când mi-am redobândit controlul. Treptat am redevenit persoana care eram înainte. Acum îmi asum responsabilitatea pentru viața mea. De atunci nu am mai privit niciodată înapoi. Viața nu ridică probleme, ci doar provocări și aceasta este principiul după care mă ghidez. De fapt, uneori abia aștept provocările!”

„Pentru orice persoană care pune la îndoială capacitățile proprii, nu uitați un lucru: înainte ca avocații sau doctorii să devină ceea ce sunt, au fost mai întâi studenți în același sistem educațional ca majoritatea dintre noi. Dacă ei pot avea succes, putem avea și noi. De fapt, dacă își doresc cu adevărat, femeile pot face tot ceea ce vor”.

Ce poveste extraordinară. Te face să te ridici și să strigi: „Aleluia!” Disperarea poate deveni resortul inspirației. Dacă știi acest lucru poți deveni mai încrezătoare. Dacă acum te lupți cu descurajarea și nesiguranța, primul pas este să iei decizia de a te schimba; apoi, începi să iei măsuri. Spune nu amânărilor, justificării, raționalizării sau preocupării în ceea ce privește consecințele. Disperarea este prietena ta. Adopt-o, fii recunoscătoare pentru existența ei și folosește-o pentru a te catapulta din dilema ta actuală, astfel încât să poți fi liberă să îți modelezi viața pe care ți-o dorești și o meriți cu adevărat.

*Cei care trăiesc cu pasiune
ne învață cum să iubim.*

– Sarah Ban Breathnach

Bucuria INSPIRAȚIEI

Chiar dacă disperarea este cea care te motivează să faci schimbări, apare și o rază de lumină atunci când tot ce e rău a trecut. Dacă îți acorzi timpul să reflectezi, poți învăța lecții valoroase. Totuși, o modalitate mai sănătoasă de a face schimbări este inspirația.

Care sunt sursele de inspirație?

Există mai mulți factori. Putem să ne inspirăm privindu-i pe ceilalți. Uneori este o surpriză, persoana care pare cel mai puțin probabil că va câștiga o competiție, o medalie la un campionat sau că va avea succes în afaceri arată că toată lumea s-a înșelat! Ne place să încurajăm persoana care nu are nici o șansă, dar are curajul și hotărârea de a da ce e mai bun. Adesea, astfel de câștigători surpriză aprind o scânteie în noi. Ne gândim: dacă ea poate, eu de ce nu aș putea? Aceasta ar putea să îți dea încrederea de a face schimbările pe care ți le dorești.

Caută și alte situații care te-ar putea inspira. Ar putea fi vorba de o carte importantă, un film epic, artă, o melodie care te mișcă până la lacrimi sau o producție teatrală care te ridică în picioare aclamând la final. Dacă ai un mentor, o persoană pe care o respecti și admiri, poate să te inspire să devii și tu plină de succes.

Unul dintre cei mai eficienți factori motivanți este să realizezi o listă cu obiective care trebuie realizate. Schițează o imagine clară a ceea ce vrei și imaginează-ți cum te vei simți când aceasta va deveni realitate. Inspirația va da startul pentru creativitate și pasiune. Chiar și numai să te gândești la posibilitățile pe care le ai îți poate provoca insomnii.

Sprijinul și mediul

Oamenii care îți sunt în preajmă sunt foarte importanți. Dacă ai crescut într-o familie unde era multă dragoste și bucurie, există șanse de a avea ocazia să îți testezi punctele forte și slăbiciunile fără teama de reacții nega-

tive. Și dacă iei o decizie greșită, nu este sfârșitul lumii. Oamenii cu legături puternice, o familie iubitoare sau un grup solid de prieteni, par să facă față urcușurilor și coborâșurilor vieții mai ușor decât cei care se simt singuri sau cei care nu sunt încurajați. Majoritatea femeilor apreciază sprijinul altor femei. Ne place să fim împreună. Există foarte multe ocazii de a fi împreună, inclusiv cluburi de lectură, rețele de afaceri și cluburi sociale. Un „amic” sau partener cu care să te întâlnești o dată pe săptămână este o modalitate fantastică de a reuși să te menții la suprafață în timp ce încerci să realizezi un obiectiv important sau să faci schimbări.

Continuă să îți crezi sistemele de sprijin. Sunt deosebit de importante. Acum permite-mi să ți-o prezint pe Anna Jarmics.

Containerul metalic, mic și oval o intrigă.

Era altfel, nu semăna cu o jucărie obișnuită. Și ea îl găsisese prima. Frații și surorile ei vor fi atât de invidioși. Anna Jermics, fetița de zece ani, se apleacă și ridică noul premiu de pe trotuarul plin de moloz. Câteva secunde mai târziu, o explozie orbitoare a aruncat-o la câțiva metri, pe stradă. Grenada care nu explodase înainte stătuse acolo fără să fie observată, una dintre amintirile Ungariei sfâșiate de război. Ambele mâini i-au fost smulse, iar viața îi atârna de un fir de păr în doar o secundă. Era anul 1945.

Anna a fost transportată de urgență la un spital militar trei străzi mai departe. A rămas inconștientă. Doctorii i-au amputat imediat ambele mâini mai jos de încheietură. Erau timpuri grele și proviziile erau puține. A îndurat toată operația fără anestezic. Și-a revenit încet și dureros. Nu existau facilități de recuperare în acele timpuri. În total, a petrecut șase luni internată în spital.

Acum în vârstă de șaiszeci și opt de ani, Anna nu a fost niciodată furioasă sau amară în ceea ce privește nenorocul ei. De fapt, nici măcar nu a folosit acest cuvânt în vocabular. Ce te faci când ai zece ani și nu ai mâini? Mergi la școală și înveți într-un final cum să apuci un creion. Apoi, în ciuda faptului că nu ai degete, înveți cumva să scrii. Este greu și e nevoie de perseverență, dar Anna nu se dă ușor bătută. Nu a fost așa niciodată.

În 1956 s-a mutat în Marea Britanie, a obținut o slujbă ca femeie de serviciu la birouri, s-a căsătorit și a avut trei copii. Călătoriile ei au continuat în 1968 când a emigrat în Canada. Anna voia să conducă propria mașină. Fără mâini? Imposibil!

Anna Jarmics nu folosește nici cuvântul „imposibil” în vocabularul ei. A spus că în ziua examenului pentru carnetul de conducere instructorul arăta mai stresat decât ea. Tot personalul de la școala de șoferi era lipit de ferestre în momentul în care s-a urcat la volan. Toți s-au bucurat când s-a întors, depășind astfel primul test.

Atunci când a vrut să se angajeze la un spital local, Anna i-a spus persoanei de la resurse umane care era foarte sceptică: „Să vă arăt ce pot să fac. Voi munci două săptămâni gratis și apoi puteți să mă plătiți”. A obținut slujba. Anna caută tot timpul noi provocări. Îi place schimbarea și vede viața ca o serie de ocazii pozitive. Pe lista ei lungă cu victoriile repurtate se numără și câteva trofee pe care le-a câștigat pentru tras la țintă. A câștigat și premiul întâi, doi și trei pentru acuarelele ei deosebite și se gândește să deschidă o expoziție în viitorul apropiat. Anna are și o caligrafie desăvârșită. Au mai fost și alte provocări de natură fizică. În timp ce lucra ca agent de pază, Anna și-a fracturat coloana și a fost nevoie de două operații foarte grele pentru a se repune pe picioare.

Putem adăuga și perseverența pe lista ei de calități. Ea este prima care recunoaște că are un caracter competitiv foarte bine definit. Și are și o atitudine care spune că totul este posibil. „Nimic nu mi se pare dificil. Pot face tot ceea ce vreau”, spune ea.

Probabil că cea mai mare realizare a ei este „relația ei de dragoste” care durează de douăzeci de ani cu jocul de aruncat la țintă (*darts*). A început destul de inocent, în timp ce urmărea un prieten care juca *darts* într-o sală din localitate. El i-a spus: „ar trebui să joci și tu”. Așa că asta a și făcut. A nimerit ținta de la prima aruncare și de atunci continuă să câștige. De fapt, câțiva bărbați refuză să joace cu ea deoarece îi bate întotdeauna. Printre numeroasele premii de campionat pe care le deține se numără și o medalie de aur la *darts* la Olimpiada pentru seniori.

Atunci când este întrebată ce sfaturi ar oferi altor femei, în special femeilor care se luptă cu schimbarea, Anna spune: „Este important să

gândiți pentru voi. Cumpărați un jurnal. Acordați-vă timp să vă notați gândurile. Puneți-vă întrebări. Ce vă deranjează cel mai mult? De ce? Ce puteți face în direcția aceasta? Întoarceți-vă și citiți observațiile pe care le-ați notat. Vă vor clarifica și vă vor ajuta să luați decizii”.

Anna a învățat să își depășească suferința fizică folosind puterea minții în loc de pilule. Practică meditația și crede cu tărie în puterea rugăciunii. „Las totul în seama lui Dumnezeu. Spun întotdeauna că ceea ce va fi, va fi. Pur și simplu mă simt bine”. Cuvinte pline de inspirație de la o femeie care te poate inspira.

Abordezi schimbarea în mod pozitiv sau reacționezi negativ atunci când are loc ceva neașteptat? Răspunsurile tale sunt foarte importante pentru succesul sau eșecul tău pe viitor. Uneori, ca în cazul Annei, suntem obligați să ne schimbăm. Viața are darul de a face aceasta: se întâmplă adesea când ne așteptăm mai puțin. Deși poate fi înspăimântător, după cum a descoperit Anna Jarmics, de obicei totul are o finalitate pozitivă.

TRĂIEȘTE VIAȚA DIN PLIN ORICE S-AR ÎNTÂMPLA



Cum sunt afectați ceilalți de SCHIMBARE

Să spunem că ai hotărât să iei măsuri pentru a face o anumită schimbare. Iată un aspect important pe care trebuie să îl iei în considerație: *pe cine va afecta acest nou comportament?*

Julie tocmai a împlinit treizeci de ani și este căsătorită, cu copii. Copiii ei au trei, patru și respectiv șase ani și au fost binecuvântați cu o energie inepuizabilă.

Julie are o slujbă cu jumătate de normă ca și contabil undeva departe de casă. La sfârșitul zilei este de obicei extenuată, dar senzația că este blocată acasă a devenit cea mai mare provocare pentru ea.

George, soțul ei, este foarte ocupat încercând să conducă afacerea lor de peisagistică. Lucrează adesea până seara. Julie și-ar dori o singură seară pe săptămână în care să fie liberă să facă ceva ce îi place, fără să aibă grija pregătirii mesei și a tuturor activităților domestice.

Înainte îi plăcea arta, așa că s-a hotărât să verifice oferta cursurilor de la colegiul municipal local. Există un curs pentru pictură în ulei. Perfect. E o seară pe săptămână și cursul durează șase luni.

Dacă ai fi în locul lui Julie, cum ai face față acestei noi posibile schimbări care va afecta cu siguranță programul familiei?

- A) Ai anunța pur și simplu într-o seară că te-ai înscris deja și că fiecare va trebui să aibă grijă de el.
- B) Te-ai mai gândi. Poate că nu e cel mai bun moment. De fapt, copiii sunt încă mici și au nevoie de sprijin. În vreo doi ani lucrurile se vor îmbunătăți.

- C) Ai convoca o reuniune de familie. Ai vorbi despre cum te simți cu adevărat și ai explica ce va câștiga fiecare dacă te înscrii la acel curs.

Dacă alegi varianta A, vei obține cu siguranță o reacție. S-ar putea isca dezbateri interminabile și scrâșnete de dinți. Dar George s-ar putea simți lezat pentru că nu l-ai inclus în plan, ci doar a fost informat despre el.

Dacă decizia ta este varianta B, pur și simplu te vinzi justificându-te și raționalizând. Este cazul clasic de gândire auto-depreciativă (nu merit să fiu o prioritate în propria mea viață).

Evident, varianta C este soluția cea mai bună. Toată lumea este inclusă, îți exprimi sentimentele, vei avea mai multă energie, îți vei aprecia familia mai mult și nu vei avea resentimente că ești ținută în casă tot timpul. Este varianta în care toată lumea câștigă. Problema este că atunci când vrei să faci o schimbare definitivă, aceasta va afecta probabil și alte persoane, fie la locul de muncă, în familie, fie în cadrul unei relații incipiente. Anunță întotdeauna schimbarea sub forma unui beneficiu.

EXEMPLE

Acasă: (mama către copiii ei adolescenți)

„Ca să pot pregăti cina mai devreme așa încât să puteți ajunge la meciul de fotbal la timp, trebuie să faceți curățenie în bucătărie înainte de a veni eu acasă.”

La muncă: (șeful către personal)

„Ca să avem cu toții vinerea liberă în fiecare săptămână, sugerăm să începem munca cu patruzeci și cinci de minute mai devreme în fiecare zi”.

Acasă: (ea către el)

„Ca să mergem în oraș o seară pe săptămână, am nevoie de ajutor la treburile casnice”.

Vom analiza acest aspect mai în detaliu atunci când vom discuta despre stabilirea limitelor în Capitolul 5.



„Am nevoie de o schimbare. De obicei, port parfumul subtil de disconfort și nefericire vagă.”

Generația „Acum”

Uneori, ne aruncăm cu capul înainte să facem schimbări și nu este întotdeauna util. Datorită tehnologiei, trăim într-o lume super-rapidă de modemuri, e-mail-uri, Internet, telefoane mobile și palmtopuri. Fiecare cu avantajele sale.

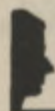
Reversul este că atunci când ne dorim ceva, vrem să se întâmple instantaneu. Ritmul vieții noastre se schimbă dramatic. Unde s-au dus răbdarea și capacitatea de a aștepta? Devenim frenetici și stresați, grăbindu-ne mereu către linia de sosire. Așteptăm ca totul să se întâmple mai repede în timp ce înfulecăm alt produs de fast-food. Repede, cumpără acum; nu trebuie să plătești acum, ci mai târziu.

De ce am ales stilul acesta? Se numește câștig instantaneu. Putem avea obiectele acum, fără să ne îngrijorăm că se vor defecta mai târziu. Multă lume consideră recompensa întârziată ca fiind o valoare demodată. Dar cu ce preț?

Analizează-te. Ce mesaj transmiți copiilor oferindu-le imediat tot ce vor în loc să le ceri să muncească pentru ce îți dorești sau să economisească pentru asta? Nu e de mirare că societatea noastră devine mai nerăbdătoare, narcisistă și egoistă. Un sfat pentru prudență: atunci când hotărăști să faci schimbări, ai grijă ca valorile și standardele tale să nu fie în același timp sabotate.

Schimbările sunt de durată. Mai ales dacă vrei să schimbi obiceiuri vechi și să le înlocuiești cu altele noi. Nu te lăsa grăbită de societatea noastră frenetică și de nerăbdarea de a vedea rezultate. Dă o șansă schimbării.

Daniel Goleman, în cartea sa *Inteligența emoțională*, ne oferă mai multe dovezi. Cercetările sale indică faptul că adulții care au rezistat tentației încă de la vârsta de patru ani, sunt mai competenți din punct de vedere social, mai eficienți în viața personală, mai perseverenți și mai capabili să se descurce cu frustrările vieții.



Perspectiva unui bărbat

Les Hewitt

De-a lungul timpului am avut câteva provocări legate de schimbări. Amânările sunt un obicei la care renunți greu și încă nu pot să spun că l-am depășit întru totul.

Totuși, am înregistrat un progres semnificativ. Cu speranța că aceasta te va ajuta să înțelegi bărbații mai bine, permite-mi să explic una dintre dilemele omului de afaceri. Poate lucrezi cu persoane care au propriile afaceri sau sunt căsătorite cu astfel de persoane. Dacă nu, s-ar putea să te întâlnești cu astfel de situații în viitor. Dilema este următoarea: în general, noi ne pricepem foarte bine să inițiem o activitate, dar nu reușim să o ducem cu bine la capăt. Cunoscm câteva femei de afaceri care au același gen de luptă, dar cred că bărbații creează și mai multe probleme. Acum câțiva ani am avut o idee excelentă să dezvolt un nou produs pentru

programul meu de instruire. Aveam și două termene limită care se apropiau și pe care nu se putea să le ignor. Jonglam cu trei mingi. Evident că ideea noului produs, fiind proaspătă și interesantă, îmi acapara o mulțime din timp și energie.

Un înțelept a zis cândva că nu există scopuri nerealiste, ci doar termene nerealiste. Cât de adevărat! Inevitabilul s-a produs. Pentru că nu mai aveam timp, am început să îi încarc pe toți cei din jurul meu cu mini-proiecte. Aceasta a produs foarte mult stres la birou, deoarece toată lumea lucra peste program iar eu foloseam masiv mână de lucru din afară. Am reușit cumva să respectăm termenul limită. Pe atunci îi duceam de lucru acasă lui Fran, sperând că va face ea treaba pentru mine. Totuși, de atunci a devenit foarte înțeleaptă în această direcție și a stabilit limite clare care m-au obligat să îmi schimb obiceiurile.

Care este ideea principală? Nu permiteți să deveniți groapa de deșeuri pentru bărbații care lasă totul pentru ultimul minut. Spuneți nu. Dacă faceți asta, ne veți obliga să recunoaștem că atitudinea noastră nu este cea corectă.

CONCLUZII

Un vapor ancorat în port este protejat de vânt și ape învolburate. Dar nu a fost construit pentru a sta în port. Vaporul avansează atunci când pornește pe mare și se îndepărtează de țărm.

Nu lăsa tentația confortului și siguranței să îți răpească ceea ce îți dorești. Stabilește-ți cursul, intră în apele deschise și pornește înainte cu încredere în timp ce pierzi țărmul din vedere. Este normal să te simți neîncrezătoare la început. Simte frica, dar totuși pornește.

Nu aștepta până când disperarea devine singurul ajutor. Inspiră-te ca să te poți schimba. Descoperă-ți pasiunea și alungă amânările și apatia pentru totdeauna. Fă-ți un prieten din schimbare. Decizia aceasta îți va permite să trăiești viața din plin.

MĂSURI DE ACȚIUNE

ANGAJAMENTUL
DE A TE SCHIMBA

Acești pași sunt creați pentru a te ajuta să implementezi strategiile cheie din acest capitol. Alege momentul propice pentru aceasta, apoi concentrează-te și urmează pașii.

1. Dacă ai putea face trei schimbări care ți-ar îmbunătăți viața semnificativ și imediat, care ar fi acestea?

a) _____

b) _____

c) _____

2. Ce te împiedică să acționezi?

3. Cum raționalizezi și justifici faptul că nu faci schimbările care știi că trebuie făcute?

4. Care este teama ta cea mai mare referitoare la schimbări?

5. Dacă ar exista un lucru pe care l-ai putea face și care te-ar scoate din zona ta de confort și ai ști că nu poți să dai greș, care ar fi acela?

6. Dacă ai pune în aplicare cele trei schimbări pe care le-ai enumerat la Întrebarea 1, care sunt beneficiile specifice de care te-ai bucura ca rezultat al acestora?

7. Numește trei lucruri pe care le poți întreprinde pentru a face primul pas către atingerea noilor tale obiective.

a) _____

b) _____

c) _____

8. Numește pe cineva în care ai încredere, pe care îl respecți și îl placi și care ar fi un partener excelent de concentrare care să te mențină responsabil. Stabilește o întâlnire pentru a discuta acest aspect. Apoi pune-l în aplicare.

Este timpul să te trezești la realitate

*Este posibil ca vreodată să te cunosc
sau să mă cunoști tu pe mine?*

– Sara Teasdale

Ea este femeia adevărată, autentică, vie, directă, cinstită și cu simțul realității. Spune lucrurilor pe nume cinstit, simplu și nedistorsionat.

Cărui tip de femeie i se potrivește această descriere? Aceasta este o persoană cu un caracter puternic. Știe cum stă; este încrezătoare și sociabilă. Fiecare calitate care o descrie pe această femeie poate fi rezumată într-un singur cuvânt: adevărată. Dicționarul ne-a oferit acele cuvinte cheie. Sunt în alb și negru, irefutabile. După cum poți vedea, „adevărat” este un cuvânt revelator atunci când este folosit pentru a descrie oameni. Ceea ce o face pe femeia noastră ipotetică cu adevărat remarcabilă este faptul că multă lume în prezent nu este reală. Și-au pierdut adevărata identitate.

Acest capitol va dezvălui principalele motive pentru care se întâmplă aceasta și care sunt măsurile pe care le poți lua în această situație. Să fii tu însăși este o cărămidă importantă în construirea vieții pe care ți-o dorești. Ne vom concentra pe unul dintre cele mai puternice elemente care afectează capacitatea ta de a fi tu însăși: măștile pe care le porți. Vom analiza rolurile și responsabilitățile tale, precum și modul în care ești etichetată.

Ai dispărut?

Ești pregătită să fii tu însăși în viață sau vrei să te simți în siguranță ascunzându-te în spatele limitelor pe care ți le-ai impus? Ești pregătită să devii mai reală decât ai fost vreodată? Aceasta înseamnă renunțarea la jocurile superficiale pe care le jucai și care ascundeau adevărata ta natură. Toată lumea joacă aceste jocuri, dar majoritatea nici măcar nu știu ce înseamnă ele. În următoarele pagini vei descoperi cum abordezi câteva dintre aceste jocuri.

Din experiența mea, pot spune că aceasta este o problemă larg răspândită. Cu siguranță că am purtat și eu câteva măști pe care le-am îndepărtat cu greu. În acest capitol îți voi cere să fii curajoasă și să îți iei un angajament: fără teatru, fără disimulare, fără șarade. Aruncă orice imagini false. Dar mai întâi, un avertisment: în timpul acestui proces s-ar putea să te simți expusă, dezgolită și speriată. S-ar putea să te întrebi: „Dacă nu îmi place ceea ce văd?” Sau și mai rău: „Dacă celorlalți nu le place ceea ce văd?”

Dacă te ajută cu ceva, în final majoritatea oamenilor te vor prefera și te vor respecta pe tine, cea adevărată. Cei care nu te plac? Probabil că acele relații nu sunt cele mai bune pentru tine și ar trebui să ia sfârșit. Această decizie va fi mai ușor de luat mai târziu, după ce vei fi citit acest capitol.

*În timp ce un original este greu de găsit
ea poate fi ușor recunoscută.*

— Anonim

Eu cred că fiecare s-a născut cu talent și înzestrări aparte. Adesea, aceste talente rămân ascunse. Îți petreci o mare parte din viață încercând să-ți dai seama care sunt talentele tale și cum se presupune că trebuie să le folosești. Atunci când conștientizezi aceasta, poți să te aștepti la o explozie de energie, ca un fluture care își părăsește coconul și se pregătește să zboare.

Adevărul din exterior versus ILUZIILE DIN INTERIOR

Multe femei simt o discrepanță între cine sunt și cine cred că ar trebui să fie. Aceasta se observă din comportamentul lor. Joacă teatru, încearcă să arate ca persoana pe care își imaginează că ceilalți vor să o vadă. Ceea ce generează o senzație de disconfort bazat pe această prefăcătorie. Adesea, ele cred că totul se rezumă la noțiunea de „mai bine”: mai bine educată, mai frumoasă, mai bună vorbitoare. Dar de fapt este o formă de auto-respingere.

Cum te percepi tu însăși? Disimulezi tot timpul sau joci jocul iluziei? Iluzia apare deoarece credem că nimeni altcineva nu poate observa jocul nostru. De fapt, majoritatea oamenilor poate vedea clar prefăcătoria. Dar pentru că nu ne conștientizăm jocurile, sfârșim prin a ne auto-iluziona.

Multe femei sunt ca niște panouri ambulante care fac reclamă la jocul pe care îl afișează. Totuși, nu sunt conștiente de mesajul pe care îl transmit. Una poate spune: „Sunt preșul de la ușă”, și apoi nu poate înțelege de ce ceilalți se folosesc de ea și o abuzează. O alta spune: „Sunt inferioară” și apoi se miră de ce îi este greu să își facă noi prieteni.

După interviu, Dianne a spus: „Eram încrezătoare că puteam să fac ce îmi cereau, dar pur și simplu nu m-au angajat”. Ceea ce Dianne nu a putut observa era modul în care se mișca nervoasă pe scaun și își ținea ochii în jos în timp ce răspundea întrebărilor cu o voce ce cu greu putea fi auzită.

Adevărata ta față este persoana care te-ai născut să fii, cu puncte forte și slăbiciuni, talente și frustrări, obiceiurile tale nostime și înțelepciunea esențială. Adevărata ta față este persoana care erai, înainte ca dramele și traumele vieții să te schimbe. Să fii tu însăși este tot ceea ce ai nevoie. Încetează să fii cineva care nu ești.

Ani întregi am lucrat din greu să-mi îmbunătățesc conștiința de sine. Acum am privilegiul de a preda aceste principii și totuși sunt dezamăgită atunci când observ că mai cad pradă vechilor obiceiuri.

Părinții mei m-au încurajat întotdeauna să spun adevărul. Totuși, într-o zi, când tata m-a provocat să fiu cinstită, am fost pedepsită pentru ceea ce făcusem. Atunci am învățat că nu este sigur să fii onest. Chiar și acum, când mi se pun întrebări directe, o voce mică din subconștient îmi șoptește că nu este sigur să fii onest.

Ceea ce mă fascinează este că sunt cât se poate de reală în cadrul seminariilor mele. Nu am unde să mă ascund. Știu importanța de a fi



deschisă și vulnerabilă în cadrul acestor grupuri, așa că am învățat să mă simt confortabil împărtășind ceea ce am mai profund, inclusiv defectele. Uneori mă simt ca un miel de sacrificiu atunci când cineva nu înțelege ceea ce fac și respinge cu tărie părerea mea. Este dureros.

Vulnerabilitatea este unul dintre riscurile pe care ți le asumi atunci când devii tu însăși. Dar cu cât te provoci mai mult, cu atât devii mai puternică. Îmi place să fiu cât mai reală posibil. N-aș putea fi altfel. De-a lungul timpului am învățat că beneficiile sunt mult mai mari decât riscurile. Sunt mai spontană, relațiile mele sunt mai clare, iar atunci când fac greșeli, lumea se amuză.

Te încurajez să faci și tu la fel. Dar pe măsură ce avansezi pe acest tărâm nou, să ai grijă, deoarece unii nu sunt pregătiți să audă adevărul. Adesea, aceștia fac parte din familie sau sunt prieteni, așa că fii diplomată. Alege-ți momentul propice pentru aceste conversații sensibile și exersează abilitățile de comunicare eficientă. Vei învăța niște tehnici excelente pentru aceasta în Capitolul 5.

Unde a dispărut ADEVĂRATA TA IDENTITATE?

Ca adult ai putea considera că este mai bine să lași trecutul în pace, crezând că „Trecutul e trecut; nu mai pot face nimic să îl îndrept acum”.

E mai mult decât atât. Viața ta este o călătorie influențată de părinți, profesori, familie și alte relații importante. Acești oameni au ajutat la modelarea ta în omul care ești astăzi. Din păcate, se poate ca unele dintre influențele lor să fi fost negative. Acele influențe negative ar putea sabota în realitate adevărata ta identitate.

Să ne întoarcem în copilărie. Ce vor și de ce au nevoie toții copiii mici? În mare parte să se simtă iubiți, în siguranță, să obțină atenție și să se simtă importanți. Copiii caută la persoanele importante din viața lor modele după care să se ghideze și care să îi îndrume și adesea adoptă atitudinea lor. Copiii pot să își modeleze orice comportament se așteaptă de la ei. „Fii

politicos". „Fii cuminte". „Fii curajos". Universul copiilor este dominat de oamenii mari de care depinde viața lor. Ca și copii, învățăm că dacă ne comportăm rău, oamenii mari ar putea să își retragă dragostea și chiar să ne amenințe că ne părăsesc. Încet, încet, îndepărtăm acele părți ale caracterului nostru pe care le considerăm ca fiind rele, rușinoase sau lipsă. Până în adolescență, e posibil să fi aruncat și unele dintre talentele înnăscute, deoarece nu erau considerate a fi suficient de bune sau demne de urmărit. „Nu vei fi niciodată cântăreță; nici măcar nu poți lua o notă". „Nimeni din familia noastră nu a avut afacerea sa! Cine te crezi?"

Reversul medaliei este atunci când părinții folosesc o presiune prea mare pentru a obliga un adolescent sau un absolvent de facultate să urmeze o anume carieră doar pentru că este o tradiție de familie.

Ai observat pe cineva care a fost obligat să își asume un rol pentru care nu este potrivit? Este frustrant. Se instalează resentimentele și persoana respectivă are senzația că este prins în capcană. Poate că adevăratul talent încearcă să se elibereze.

În filmul câștigător a numeroase premii, *Billy Elliot*, personajul principal este un băiat care trăiește într-un orașel minier din Marea Britanie. Situația șomajului este îngrijorătoare și oamenilor le e teamă că mina va fi închisă. Tatăl lui Billy este un lider de sindicat dur. Majoritatea bărbaților din oraș sunt mineri, inclusiv fratele mai mare al lui Billy. Ca alte generații înaintea lui, se așteaptă ca Billy să urmeze aceeași tradiție.

Aproape accidental, băiatul descoperă că are talent la dans, în special la balet. Aceasta vine ca o surpriză neplăcută pentru familia sa, dar Billy insistă și peste câțiva ani ajunge balerin principal la Royal Ballet. Talentul său era prea mare pentru a fi irosit, dar a fost nevoie de sprijinul femeii care l-a antrenat pentru a crea înțelegere și în final admirație din partea familiei sale.

Am și eu o poveste asemănătoare. Când aveam șapte ani, ne-a venit o colegă nouă. Numele ei era Catherine. Era o mare artistă. Catherine putea desena orice, chiar și animale. Portretele pe care le picta erau absolut

uimitoare. Eram în admirație totală. Îmi amintesc faptul că îmi comparam talentul cu al ei și îmi spuneam: „Nu voi fi niciodată destul de bună”. Am aruncat simțul artistic și talentul în coșul de gunoi al judecății mele. Cu acel mod de gândire mi-am aruncat potențialul.

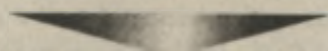
Astăzi sunt într-o fază de remodelare a vieții mele. Am recuperat ceea ce aruncasem la coș cu mulți ani în urmă. Acum sărbătoresc faptul că *pot* picta și am descoperit că pictez bine. Nu este niciodată prea târziu să reaprinzi flacăra personalității tale sau să urmărești un vis pe care l-ai îngropat cu mult timp în urmă. Grandma Moses a început să picteze abia la bătrânețe și a devenit celebră.

Ce ai aruncat? Era un talent aparte? O ambiție? Poate era o nevoie emoțională de a te simți iubită, acceptată sau inclusă. Lucrul pe care l-ai aruncat sau l-ai îngropat în tine face parte încă din adevărata ta identitate.

Iată un alt aspect: asemeni copiilor, ni se spune în multe moduri că nu este bine să fim noi înșine. „Nu fi egoist”. „Nu plânge”. „Nu-ți fie teamă”. De fapt, în acel moment trăim intens acele sentimente, dar realitatea noastră este negată.

Copiii observă lumea dintr-o perspectivă aparte. Dacă o situație apare amenințătoare, ei învață să se descurce, să se adapteze sau să o evite. E posibil ca ceea ce li se pare traumatizant nici să nu fie observat de către un părinte ocupat. Lăsați cu propriile mecanisme de apărare, copiii își folosesc imaginația pentru a rezolva situații traumatizante. Pot chiar să își dezvolte noi personalități. Pe calea către maturitate, fetițele și băieții creează adesea un dulap plin de identități pentru a-și ascunde adevăratul eu. Acele identități sunt denumite măști.

MASCA TA POATE INDUCE ÎN EROARE LUMEA DIN EXTERIOR



Dar nu și inima ta

Mi-am șters identitatea, îmi amintește Patti, a treia fată născută în familia ei. Am devenit ceea ce tata voia să fiu. El și-a dorit un băiat. Am hotărât să devin amicul tatei, să fiu băiatul lui. Mă purtam dur și pretindem că sunt curajoasă. Eram băiat și când era vorba de haine: băieții nu poartă rochițe. Îmi puneam jeans-ii iar tata râdea și spunea „Uite băiatul tatei”. Mai târziu am devenit geloasă pe surorile mele. Tata le numea prințesele lui. La șaisprezece ani am decis să nu mai disimulez. Doream să o găsesc pe adevărata Patti.

Vechile modele dispar greu. Uneori agresiunea mea băiețească încă mai iese la suprafață într-un mod foarte lipsit de feminitate. Mi-a luat ani să îmi descopăr personalitatea naturală și feminitatea. Tata consideră că am căpătat o personalitate slabă. Totuși, mă bucur că am încetat să mă mai prefac. Revelarea adevăratei identități m-a eliberat.

Scoate-ți MASCA

O parte din procesul de a descoperi cine ești cu adevărat o reprezintă descoperirea a ceea ce nu ești. Măștile unor oameni se lipesc atât de bine, încât aceștia nu mai știu cine sunt cu adevărat. Masca devine un substitut confortabil.

Demolarea fațadei poate provoca teamă. De fapt, ceea ce trebuie să faci este să te întrebi: „Cine sunt?” Este o întrebare esențială. Simpla importanță a acesteia determină multe femei să ezite în a-și smulge masca. Dar înainte de a te gândi să lași totul așa cum era înainte, trebuie să știi un lucru: toate măștile au ceva în comun. Măștile te împiedică să împarți cel mai mare dar pe care îl ai. Acest dar este adevărata ta identitate. O dublură distorsionată pur și simplu nu poate să înlocuiască adevăratul tău eu.

Trebuie să îți scoți masca pentru a deveni sănătoasă din punct de vedere emoțional, pentru a avea o legătură mai strânsă cu tine însăși și cu ceilalți.

John Powell, autorul cărții *De ce îmi este teamă să îți spun cine sunt?* afirmă următoarele: „Majoritatea dintre noi consideră că ceilalți nu vor tolera o astfel de onestitate emoțională în comunicare. Preferăm să apărăm lipsa de onestitate pe motiv că i-ar deranja pe ceilalți și, odată ce am transformat disimularea în noblețe, începem să construim relații superficiale”.

Cele mai cunoscute cinci MĂȘTI

Pentru a fi pe deplin vie și pentru a te bucura de tot ceea ce lumea aceasta bogată îți poate oferi, trebuie mai întâi să te auto-analizezi întrebându-te: „Ce mască anume port și cum mă oprește aceasta să evoluez?” Care dintre cele mai cunoscute măști analizate mai jos ți se potrivește?

1. Masca celei care caută aprobarea celorlalți

Ești extrem de atentă la modul în care te văd ceilalți și la cum să îi mulțumești? Cauți aprobarea celorlalți referitor la fața ta, hainele pe care le porți, mărimea casei tale, mașina pe care o conduci și câți bani cheltuiești? Fii cinstită: ai face aproape orice pentru a obține aprobarea celorlalți?

„Mi-am petrecut viața fiind atentă la ceea ce alții credeau despre mine”, spune Mary. „Știu că sunt genul de persoană care face pe plac celorlalți. Este important ca prietenii să mă vadă ca Mary cea veselă, întotdeauna fericită, petrecăreață și haioasă. Mă complimentează mereu pentru atitudinea mea pozitivă. Dacă ar ști cum mă simt de fapt... Viața mea este o mare disimulare. Adesea mă simt tristă deoarece nu am nici o relație apropiată. Sunt o impostoare!”

Prețul respectului de sine al lui Mary este enorm, și cu toate acestea, multe femei se simt ca ea. Undeva, pe traseul existenței lor, și-au însușit

ideea că nu era bine să exprime ceea ce gândeau cu adevărat. În loc să își aprobe propriile acțiuni, ele caută consolare încercând să placă tuturor.

Pentru tine, *aparența* este mai importantă decât *esența*?

Masca celei care caută aprobarea celorlalți este una dintre cele mai des întâlnite. În spatele acestei măști se ascunde o femeie plăcută. Îi este greu să stabilească limite deoarece nevoile celorlalți par mai importante decât ale ei. Motto-ul ei inconștient este: „Tu contezi, nu eu”.

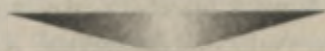
Aproape toți dorim ca ceilalți să ne placă. Totuși atunci când această dorință depășește orice limită, viața celei care caută aprobarea celorlalți se concentrează doar asupra modului în care ceilalți reacționează și interacționează cu ea. Această persoană va face orice este necesar pentru a avea armonie cu orice preț. Își asumă responsabilitatea pentru modul în care ceilalți simt și acționează. Această mască este maniera ei de a atrage atenția. Totuși, în forul ei interior nu se simte iubită.

Te regăsești aici? Ți se potrivește masca aceasta?

Este eliberator să te dispensezi de această mască, dar acest lucru necesită o schimbare imensă a concentrării. În loc să acorzi atenție celorlalți tot timpul, trebuie să schimbi centrul atenției asupra ta. Asta nu înseamnă că ești egoistă, ci doar că ai descoperit un echilibru sănătos între realizarea nevoilor tale și a-i servi pe ceilalți.

Înainte de a-ți da câteva sfaturi pentru îndepărtarea acestei măști, mai întâi permite-mi să clarific o problemă. Este important să faci distincție între comportamentul celei care caută aprobare și dorința de a fi apreciată pentru ceva care merită recunoaștere. Dacă, de exemplu, organizezi o reuniune de familie pentru o sută de persoane doar pentru că ai vrut să dai o mână de ajutor și nu doar pentru că ai vrut să te pui în serviciul celorlalți, atunci însușește-ți aplauzele și bucură-te de ele.

**ESTE GREU SĂ TE BUCURI DE PROPRIA PERSOANĂ
CÂND TOT TIMPUL ÎȚI DOREȘTI
SĂ FII ALTCINEVA**



Aceste ponturi te vor ajuta să renunți la masca celei care caută aprobare:

- Lasă-te în voia emoțiilor. Respectă-ți sentimentele; îți aparțin și sunt reale. Nu trebuie să te scuzi pentru faptul că le ai. Exersează să vorbești deschis și cinstit. Fă în așa fel încât atitudinea ta să reflecte acest lucru.
- Lasă-i pe ceilalți să te vadă așa cum ești cu adevărat, nu așa cum îi manipulezi tu să te vadă.
- Ai grijă de tine în primul rând. Doar apoi poți deveni disponibilă pentru ceilalți. Ceea ce înseamnă să stabilești limite care să îți permită să faci asta în mod constant. (*Citește Capitolul 5 pentru mai multe informații referitoare la stabilirea limitelor*).

Atunci când ești preocupată de ceea ce cred alții despre tine, adevărul este că te pui pe tine în centrul atenției. „Ce cred despre mine?” Nu e de mirare că oamenii percep această atitudine ca fiind egoistă. Fie că îți place, fie că nu, universul nu se învâрте în jurul tău. Cei din cercul tău nu petrec toată ziua gândindu-se la tine, doar dacă nu ești foarte bolnavă sau într-o situație de criză.

Cu alte cuvinte, dacă viața ta personală, inclusiv problemele tale, ar deveni titlu de știri într-un ziar național, câtor oameni le-ar păsa? Nu multora; majoritatea oamenilor sunt mult prea ocupați încercând să își construiască propriile vieți.

Renunță la nevoia de a avea aprobări constante. Vei avea nevoie de timp și de curaj pentru a scăpa de acest obicei vechi, dar adevăratul tău eu îți va fi profund recunoscător.

2. Masca victimei

Această mască puternică poate avea drept rezultat o existență nefericită. Femeia din spatele acestei măști simte că viața este nedreaptă. Joacă rolul martirei. „Dacă mi-ai ști povestea, m-ai înțelege și m-ai compătimi”. Acestei femei îi place să arunce vina pe ceilalți și să se lamenteze în loc să își asume responsabilități. Adesea se blochează în mecanismul gândirii negative despre trecut.

- Totul ar fi altfel dacă aş fi avut o educație mai bună.
- Dacă bancherul mi-ar fi susținut ideea...
- Soțul meu ar fi trebuit să mă facă fericită, dar acum sunt singură.

Femeia care poartă masca Victimei crede că nu are alternative. Renunță la puterile sale și se vede ca o persoană inferioară. Aceasta se observă și în limbajul lipsit de putere pe care îl folosește.

- Nu pot.
- Ar trebui.
- Trebuie.

Consideră că situația ei este fără soluție și nu poate face nimic pentru a o schimba. Ce fel de energie emană această femeie? Ai dreptate: negativă. De fapt, dacă petreci prea mult timp în compania unei astfel de persoane, vei simți că te stoarce de energie; este extenuant.

În pofida acestui lucru, unele femei care poartă masca victimei au capacitatea de a atrage salvatori și oameni care să le poarte de grijă, unele dintre acestea fiind femei cu masca celei care caută aprobarea celorlalți. Atunci când aceste persoane sunt prin preajmă, ea adoră să vorbească despre problemele ei. Pare că poartă greutatea lumii pe umeri.

Victima îi învinovățește pe ceilalți pentru nefericirea sa. Se complăce în crize de auto-compătimire și adesea recurge la sentimentul de vinovăție drept as pentru a obține ceea ce vrea. Părinții în vârstă fac adesea aceasta; este o situație dificilă pe care copiii adulți trebuie să o rezolve.

„Sunt iarăși șomeră și abia pot să mă descurc”, se plânge Val.
 „Abia îmi pot permite un pachet de țigări. Oricum, nici nu sunt slujbe bune. Salariu de mizerie, program prelungit, tratament care lasă de dorit – tot timpul e la fel, așa că renunț. Este a treia oară anul acesta. Ai crede că m-ar ajuta copiii după câte sacrificii am făcut pentru ei, dar nu, ei preferă să mă vadă suferind”.

Val este prinsă în propria negativitate deoarece nu este dispusă să ia în considerație opțiuni noi sau soluții practice. Dar până când va face niște modificări, este condamnată să rămână blocată în negativismul ei.

Victimele simt adesea că alte persoane profită de ele, așa că au un nivel scăzut al încrederii. Acesta este prețul pentru că ai ales să fii victimă. Nu trebuie să își asume niciodată responsabilitatea și pot folosi povestea lor cea tristă pentru a atrage atenția. Este greu pentru victime să se dispenseze de aceste puncte de sprijin. Masca acoperă și ideea conform căreia „Pe mine nu mă poate iubi nimeni”. Să fim serioși, tuturor ni se întâmplă lucruri neplăcute. Toți ne simțim victimizați uneori. Totuși, persoana care poartă această mască își construiește o carieră din a fi o victimă. Vestea bună este că poți îndepărta Masca aceasta oricând vrei. Iată cum:

- Începe prin a-ți schimba atitudinea. Îndrăznește să-ți schimbi viziunea asupra vieții. Ai alternative: fii creativă. Fă o listă cu zece opțiuni care îți vor îmbunătăți situația. Forțează-te să scrii fiecare dintre ele. S-ar putea ca primele opțiuni să nu fie cele mai bune. Cireșa de pe tort vine la sfârșitul listei. Apoi alege una și ia primele măsuri.
- Analizează-ți cu atenție vocabularul. Renunță la toată discuția negativă cu tine însăși, toate acele „aș putea”, „ar trebui” și „nu pot”. În schimb, înlocuiește-le cu propoziții afirmative. Sunt valoroasă. Pot fi iubită. Merit o viață mai bună. Nu vei observa schimbări radicale peste noapte. Este un întreg proces. Durează până integrezi aceste idei la nivel emoțional. La început ar putea să îți sune false. Inițial introdu-le sub formă de gânduri, apoi verbalizează-le. Și mai bine, folosește un carton 3 x 5 și citește-le cu voce tare în fiecare zi, cu cât de mult entuziasm posibil. Făcând acest lucru în mod repetat, vei planta o sămânță în subconștient. Mintea ta nu face diferența dintre fapt și ficțiune, ci pur și simplu acceptă mesajul.

- Caută surse de inspirație. Entuziasmează-te creând un plan pentru viața ta. Spune-ți că alți oameni și-au transformat viața după ce au trecut prin provocări dure. Privește înainte. Găsește o persoană care să nu tolereze atitudinea ta de victimă și cere sprijin pozitiv. Dacă demonstrezi că ești foarte serioasă în ceea ce privește schimbarea situației tale, îți vor veni în ajutor oamenii de care ai nevoie. Fii atentă la alte victime care nu vor să se schimbe. Evită-le. Ai nevoie de energie pozitivă pentru a te elibera.



3. Masca albinei harnice

Mai mult decât celelalte, această mască este cea mai des folosită. Femeia care o poartă este tot timpul ocupată, ridicând și scăpând lucruri, făcând liste, oferindu-se voluntar, fiind productivă. Este tot timpul în mișcare.

Știu la ce te gândești: „Aceasta este viața mea acum. Oare port cu adevărat masca aceasta?” Pentru a te ajuta să faci diferența, răspunde la aceste două întrebări:

- Poți sta singură și fără să faci nimic?
- Dacă ai înceta să mai *faci* lucruri, te-ai mai simți valoroasă?

Albina harnică detestă ideea de a irosi timpul fără să facă ceva. Această femeie nu își acordă niciodată timp liber și îi este teamă că nu are nimic de făcut. Masca albinei harnice este un mecanism isteț de apărare care o ajută să evite confruntarea cu adevăratele ei sentimente.

Ai observat cum tot apar sentimentele în discuție în acest capitol? Nu este doar o întâmplare. Sentimentele sunt la baza oricărei decizii pe care o iei și care îți schimbă viața.

Acum gândește-te: ce s-ar întâmpla dacă ritmul programului tău haotic te-ar epuiza? Ce s-ar întâmpla atunci? Va trebui să te oprești. Viața are obiceiul să îți arunce provocări atunci când te aștepti mai puțin. Aceste provocări apar sub forma unui atac de cord, divorț sau eșec în afaceri, ca să enumăr doar câteva.

Atunci când trebuie să stai și să meditezi, ai o ocazie fantastică de a te confrunta cu suferința emoțională care zace în tine. Poți să te auto-analizezi întrebându-te:

- De ce trăiesc așa?
- De ce mă ascund?
- De ce îmi este teamă?

De fiecare dată când eram supărată, obișnuiam să merg în bucătărie și să fac curățenie. Familia mea știa că acesta este un semnal de alarmă că trebuia să fiu lăsată în pace. Frecam furioasă, spălând și ștergând tot

ceea ce îmi ieșea în cale, toate doar ca să evit ceea ce simțeam. Acum îmi acord „timpul meu” pentru a-mi trăi sentimentele și pentru a mă confrunta cu adevărul. Învăț mai multe despre mine când fac asta. Bucătăria mea nu mai capătă atâta atenție în prezent, dar eu sunt mult mai relaxată.

Încetinește ritmul și pune la îndoială nevoia ta de a fi atât de ocupată. Există trei posibilități:

- Ești pasionată de ceea ce faci. Ți place munca pe care o faci și aceasta îți dă energie. Ți acorzi și pauze și înțelegi importanța echilibrului.
- Pur și simplu ai nevoie de mai mult ajutor și sprijin. Lista ta cu lucrurile care trebuie rezolvate este adevărată și tot ce se află în ea necesită atenție. Problema este că nu împarți povara aceasta cu nimeni.
- Simți un impuls nesănătos de a fi ocupată. Îi înnebunești pe ceilalți atunci când motorul tău ambalat este în funcțiune.

Primele două puncte de mai sus nu au nimic de a face cu albina harnică. Ești o persoană ocupată și deși ai putea avea nevoie să faci ceva pentru a nu mai fi atât de aglomerată, nu trebuie să te gândești cum să îndepărtezi Masca albinei harnice. Dar dacă te-ai regăsit în ce-a de-a treia posibilitate, este vital să descoperi ceea ce se ascunde dincolo de acest impuls. Ce suferință încerci să eviți? Ce sistem de gândire ai adoptat conform căruia viața înseamnă doar muncă, nu și distracție?

**SĂ FII OCUPAT ESTE UNA,
DAR ESTE MULT MAI IMPORTANT
SĂ ȘTII DE CE EȘTI OCUPAT**



Iată câteva măsuri pe care le poți lua pentru a îndepărta Masca albinei harnice:

- În fiecare zi, provoacă-ți impulsul de a fi ocupată. Masca își va pierde treptat puterea asupra ta.
- Programează-ți niște timp liber pentru tine. Începe cu zece minute și mărește durata treptat. Stai singură, izolată complet, fără televizor sau reviste. Acestea nu sunt decât niște metode subtile de a te menține ocupată. Eliberează-ți orice emoții care ies la suprafață. Mai târziu, notează-ți ideile într-un jurnal sau verbalizează-le. Da, este normal să vorbești cu tine însăși!
- Îndepărtează elementele neesențiale de pe listă.

4. Masca intelectuală

Ai fost vreodată obligată la o petrecere să suporti o discuție lungă, extrem de cerebrală, înșesată de fapte și cifre obscure? Incredibil de plictisitoare, discuția evoluează de la analiză către paralizie. Și pe durata întregului episod, nici măcar un licăr de emoție nu i-a scăpat acestui interlocutor anost. Dacă ai trecut printr-o astfel de experiență, înseamnă că tocmai te-ai întâlnit cu Intelectualul.

Deși cred că bărbații poartă Masca intelectualului mai mult decât femeile, există și femei care sunt niște intelectuale adevărate și care își folosesc probitatea academică drept scut. Femeia care se ascunde în spatele acestei măști preferă rațiunea sentimentelor. Este rigidă în modul de gândire, învăluită în concepte și analize. Deoarece îi lipsește orice legătură emoțională (iată că iar vorbim despre sentimente) are dificultăți în interacțiunea cu ceilalți la locul de muncă, mai ales dacă ocupă o poziție superioară. De asemenea, golul său emoțional îi provoacă probleme cu familia, fiind percepută ca fiind rece și distantă de către aceasta. Persoanele care poartă masca intelectuală nu se dau în vânt după îmbrățișări!

Acestei femei îi place să fie foarte obiectivă, cu o viață structurată de norme și reguli. Poate exploata fiecare situație rațional pentru a-și susține punctul de vedere și în acest proces se asigură că posibilele

sentimente asociate acestei situații sunt ascunse. Este posibil ca femeile care poartă masca intelectualiei să își fi dezvoltat părerea conform căreia exprimarea emoțiilor este un semn de slăbiciune și trebuie ținută sub control. Intelectuala preferă sala de conferințe și sala de clasă universului social alcătuit din oameni și din problemele lor.

Dar tu? Ți se spune vreodată că ești „prea cu capul pe umeri” sau exagerat de analitică?

Nu este greșit să gândești. Facem asta în fiecare zi. Este o componentă esențială pentru clădirea tipului de viață care îți dă cele mai mari bucurii. Totuși, nu trebuie să sacrifici sentimentele rațiunii. Orice comportament care devine extrem este nesănătos. O mare parte a vieții noastre o reprezintă interacțiunea cu ceilalți și dezvoltarea de relații cu acești oameni necesită stimuli mentali și emoționali. Este posibil ca femeia care poartă masca intelectualiei să se simtă scindată de o nevoie intimă de a interacționa emoțional cu ceilalți și disconfortul astfel creat. Dacă te lupți cu aceasta, iată câteva sugestii:

- Identifică-ți emoțiile în conversații generale. Familiarizează-te cu toate cuvintele care exprimă emoții. Sunt fericită. Sunt plictisită. Sunt furioasă. În loc să spui „Noua promovare pe care am primit-o este recunoașterea abilității mele de a efectua studii corecte de cercetare” poți spune „Mă simt onorată de această promovare deoarece reprezintă recunoașterea abilității mele de a efectua studii corecte de cercetare”.
- Pe durata conversației, folosește-ți acuitatea mentală pentru a înțelege ce simte cealaltă persoană. Ia-o ca pe un joc, dacă aceasta te stimulează intelectual. Oferă o reacție adecvată care să indice faptul că înțelegi cu adevărat ceea ce spune celălalt. Și da, aceasta înseamnă că trebuie să te intereseze cu adevărat, chiar dacă este o senzație nouă pentru tine.

Iată două exemple de reacție pozitivă „la sentimente”:

- Se pare că ești destul de entuziasmat de achiziționarea proprietății acesteia.
- Probabil că a fost de-a dreptul înspăimântător.

Dacă vei exersa aceste tehnici simple vei reuși să creezi o conexiune sănătoasă între inimă și minte și vei deveni mult mai reală pentru oamenii pe care îi cunoști.

5. Masca salvatoarei

De fiecare dată când se aude un strigăt de ajutor, salvatoarea va fi prima care să îl audă. Această femeie este percepută ca o persoană grijulie, deoarece simte nevoia compulsivă de a-i ajuta pe ceilalți. Salvatoarea caută oameni pe care să îi salveze. Ea crede că aceștia nu se descurcă fără ea, așa că vrea să își asume responsabilitatea pentru ei. Motto-ul ei este: „Au nevoie de mine”.

Totuși, în procesul de ajutorare, salvatoarea poate deveni o povară. Nu își dă seama că propria ei nevoie intrinsecă de a ajuta îi blochează pe ceilalți. Aceasta se poate observa în multe situații simple, cotidiene.

„Am renunțat să-l mai învăț pe John cum să își facă un prânz sănătos. Este mai ușor pentru mine să fac asta în locul lui.”

Joci și tu astfel de jocuri? Obișnuiești să judeci ce e mai bine pentru ceilalți în loc să îi lași pe ei să aibă propriile experiențe? Mamele care își asumă rolul de salvatoare sunt exagerat de protectoare cu copiii lor, obicei care provoacă adesea revolte în viitor. Dacă vrei să-i eviți pe adolescenții războinici, dă-le libertate atunci când sunt mici.

Majoritatea femeilor sunt educate să fie sensibile la nevoile celorlalți. De obicei, noi suntem considerate cele care se ocupă cu alimentația, în timp ce bărbații sunt văzuți ca vânători și întreținători ai familiei. Dacă acesta este un subiect delicat pentru tine, așteaptă. Vom vorbi mai mult despre adevărata natură a rolurilor și etichetelor înainte de sfârșitul acestui capitol.

Pericolul acestei premise conform căreia femeile se ocupă de hrană este că sentimentul propriei valori se bazează pe abilitatea noastră de a

avea grijă de ceilalți. Aceasta ne face vulnerabile în fața manipulării. Legiuni de femei au fost educate astfel. Nu este un act egoist să te hrănești mai întâi pe tine. Rolul cel mai important nu este să fii o martiră care caută aprobarea celorlalți sau o femeie umilă care se auto-flagelează. Salvatoarele cad în aceeași capcană în care toată lumea pierde: și fac aceasta naiv, în numele dragostei și al sprijinului.

Te deranjează vreodată că faci atât de mult pentru ceilalți? Nu uita, discutăm despre comportament extrem aici, și nu despre conduita normală, sănătoasă, generoasă pe care oamenii echilibrați o demonstrează. Ești generoasă dincolo de limitele iubirii? Pui întotdeauna nevoile celorlalți înaintea nevoilor tale? Multe femei răspund la aceste întrebări cu un „da” din toată inima. Iată câteva sugestii care să te ajute să îndepărtezi această mască:

- Înțelege că fiecare acțiune a ta este motivată de intenție. Orice comportament are un scop. Întreabă-te: fac asta pentru a realiza o nevoie personală (de a fi iubită) sau din dragoste necondiționată, fără să aștept nimic în schimb? Dacă ai ști că ești iubită în orice condiții, ai mai fi o Salvatoare?
- Data viitoare când te simți în dispoziție de salvatoare, oprește-te și întreabă-te: „Persoana aceasta are nevoie să fie salvată și este oare responsabilitatea mea?”

Descoperă-ți adevărata identitate; vei fi fericită că ai făcut-o.

Există o linie foarte subțire care separă câteva dintre aceste măști, mai ales persoana care caută aprobarea celorlalți, albina harnică și salvatoarea. Le-am purtat pe toate timp de câțiva ani. Ele completeau nevoia mea de a fi iubită. Mult timp nu am știut ce înseamnă limite sau comportament voluntar. Am fost educată să fiu o sfântă (aveam idealuri înalte și sfinte), dar nu puteam niciodată să trăiesc în consecință. Conștientizarea acestui fapt mi-a provocat multă suferință și vinovăție, până când am învățat cum să le depășesc.

Mama, Dumnezeu s-o odihnească, spunea întotdeauna: „Fii generoasă până nu mai poți”. Am dezvoltat această idee și am trăit cu ea o mare parte din viața mea de adult. Din fericire, astăzi sunt mai înțeleaptă. Acesta este unul din avantajele îmbătrânirii, acela de a avea abilitatea de a alege o altă perspectivă.

Adesea îmi doresc să mă întorc în timp și să repar unele părți din viața mea, dar nu este deloc util. Refuz să mă concentrez pe suferință și vinovăție. Este mai bine să merg mai departe. Cu cât îmi pun mai mult la îndoială intențiile, cu atât îmi este mai ușor să fiu realistă și să elimin nevoia măștilor. Astăzi sunt recunoscătoare că știu cum să ofer cu bucurie, cum să ajut și să iubesc necondiționat, dar încă mă lupt să evit extremele nesănătoase.

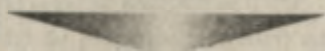
Fiecare mască este greu de îndepărtat. Adesea programarea noastră este profundă și poate fi combinată cu credințe negative sau spirituale neînțelese.

- Este egoist să te gândești la tine însăși.
- Măinile leneșe sunt lucrătura diavolului.

Dacă purtăm o mască, asta nu înseamnă că trebuie să ne anulăm mintal. Masca pe care o purtăm este modul nostru de a ne ascunde suferința. În mod esențial, este un mecanism de apărare. Există și momente când este mai bine să îți controlezi adevăratele sentimente, când este adecvat să porți o mască temporară.

În timpul cinei la un restaurant de lux, la o primă întâlnire, de exemplu, poți observa că posibilul tău pretendent mănâncă cu gura deschisă. Ar putea fi mai diplomat să afișezi o mască zămbitoare, în timp ce îți spui în gând că aceasta este prima și singura dată când ieși cu el.

COMPORTAMENTUL MEU EXTERIOR ESTE CEL ADEVĂRAT



*În timp ce percepția mea interioară
a aceluia comportament este adesea o iluzie*

Să fii tu însăși este mai relevant atunci când suferi sau ești tristă. Prietenii vor putea să răspundă la această nevoie autentică atunci când nu folosești o mască pentru a-ți ascunde trăirile. Măștile creează un tip de eludare emoțională. Te pot face să pierzi multe ocazii de intimitate. Fă-ți o promisiune: de acum încolo, *trebuie să am curajul de a fi eu însămi*.

Nu te lăsa indusă în eroare de masca pe care o port

Nu te lăsa indusă în eroare de mine. Nu te lăsa păcălită de fața pe care o port. Port o mască. Port o mie de măști, măști pe care îmi este teamă să le îndepărtez; și nici una dintre ele nu sunt eu.

Disimularea este o artă care este ca o a doua piele pentru mine, dar nu te lăsa indusă în eroare, dau impresia că sunt sigură pe mine, că totul este bine și frumos înăuntrul și în afara mea; dau impresia că încrederea este numele meu și sângele rece este jocul meu, că apele sunt calme și că am totul sub control, că nu am nevoie de nimeni. Dar te rog să nu mă crezi. La suprafață pot părea liniștită, dar suprafața este masca pe care o port, masca mea eternă, mereu schimbătoare și misterioasă.

Dedesubt nu este îngâmfare sau auto-mulțumire. Dedesubt sunt eu, cea adevărată, confuză, temătoare, singură. Dar ascund asta. Nu vreau să știe nimeni. Mă panichez la gândul slăbiciunii mele și a fricii că voi fi demascată. De aceea îmi creez cu frenezie o mască sub care să mă ascund, o fațadă nonșalantă, sofisticată care să mă ajute să disimulez, să mă protejeze de privirea care știe adevărul. Dar tocmai această privire este salvarea mea, unica mea salvare și eu știu asta. Dar cu condiția să fie urmată de acceptare, de dragoste.

Este singurul lucru care mă poate elibera de mine însămi, de pereții închisorii pe care mi-am construit-o, de barierele pe care le-am ridicat pentru suferința mea. Este singurul lucru care mă asigură de ceea ce nu mă pot eu singură asigura, că valorez într-adevăr ceva. Cine sunt, te poți întreba. Sunt cineva pe care îl cunoști foarte bine. Sunt fiecare bărbat și fiecare femeie pe care o întâlnești.

– Charles C. Finn

(din poezia *Te rog să auzi ceea ce nu spun*)

Roluri și RESPONSABILITĂȚI

Multe femei se definesc în funcție de munca pe care o fac sau de rolul pe care îl joacă în familie. „Sunt profesoară /doctor/programator /mamă /soție /văduvă”. Toate aceste cuvinte nu reușesc să descrie dimensiunile multiple care le fac ființele umane complexe. Majoritatea oamenilor discută despre ceea ce fac sau pentru cine lucrează, dar abia dacă sunt conștienți de restul dimensiunii lor.

În cadrul unui seminar pe care l-am ținut recent am întrebat-o pe o tânără mamă, Lynn: „Cine ești, în afara rolului pe care îl ai acasă?” S-a lăsat tăcere, n-am avut nici un răspuns. Apoi buzele au început să îi tremure de emoție, au început să îi curgă lacrimi pe obraji și a recunoscut: „Nu știu”. Situația lui Lynn nu este neobișnuită. Atât de multe femei sunt prinse în activitatea agitată a vieții domestice sau de la birou încât nu își dau seama că întreaga lor ființă se bazează pe succesul acestor roluri. Pentru a evita aceasta, trebuie să te vezi ca o persoană întreagă.

Dacă ești angajată, o parte din tine realizează anumite sarcini la locul de muncă și acasă. Dar unde are loc și restul? Cealaltă parte a fost amânată sau ascunsă undeva? Este greu să te vezi ca fiind altceva decât Mamă atâta vreme cât petreci mare parte a zilei acasă, cu copiii mici. Dacă orele tale sunt ocupate având grijă de un părinte în vârstă, rolul tău de persoană grijulie este proeminent; și dacă ești antreprenor care investește paisprezece ore din zi trăind doar pentru afacerea ta, somnul poate fi singurul lucru de pe agendă.

Există momente în viață când unul dintre roluri poate fi foarte solicitant. Pericolul este să te identifici exagerat cu rolul tău, să ții la acesta atât de mult încât să sufoci celelalte părți ale vieții tale. Poate că îngerul tău păzitor știe că nu va dura o veșnicie.

Cloșca

Nu eram fericită și o știam, dar nu înțelegeam de ce. Aveam o familie minunată, iar soțul meu, Les, mă iubea și mă sprijinea. Totuși, erau zile

când nu mă regăseam. Mă lupt din greu cu toanele mele și pentru o perioadă foarte lungă am reușit să disimulez destul de bine.

Pentru că mi-am dat seama că aveam nevoie de ajutor, am consultat un psihiatru. Diagnosticul ei a fost rapid și corect. Mi-a spus că simptomele mele erau obișnuite. Mă identificam prea mult cu rolul meu de mamă. Am recunoscut că investisem o cantitate enormă de timp în cei doi copii ai mei, de la grădiniță până la absolvirea liceului. Dar, am zis, nu asta se presupune că trebuie să facă o mamă bună?

După o analiză mai profundă, psihologul a indicat faptul că atitudinea maternă nu s-a oprit doar la copii. A demonstrat clar că eram la fel și cu soțul meu. De fapt, devenise o relație asemănătoare cu aceea dintre copil și părinte. Eram îngrozită! Nu aveam nici o idee despre adevăratul rol de soție sau despre cum acesta era diferit de rolul pe care îl jucam pentru copiii mei. Viața mea se consuma în a dăruii continuu, dar spiritul meu dorea altceva. Îmi pierdeam identitatea și muream în interior. După ce am reflectat, mi-am dat seama că aveam tendința de a avea grijă de oricine avea nevoie de asta. Motto-ul meu era: Dacă se mișcă, hrănește-l și ai grijă de el.

Treptat am învățat să-mi iau rolul de mamă mai ușor. Copiii mei au fost primii care au beneficiat de pe urma acestei schimbări. Au devenit mai de încredere și capabili să își testeze noua libertate și flexibilitate. Cloșca renunțase să mai controleze fiecare detaliu din viața lor. Am învățat și că rolul de soție putea fi mult mai amuzant.

Am stabilit noi limite cu soțul meu. A mormăit câteva zile atunci când nu i-am mai făcut prânzul. A trebuit să îi amintesc (și să îmi amintesc și mie) că nu eram mama lui.

Timp îndelungat am extins această nevoie de îngrijire și asupra tatălui meu și a cinci dintre frații mei, implicându-mă în conflictele de familie, de fiecare dată când se întâmpla o mini-criză. Acum mă păstrez la distanță. Îmi trăiesc viața din plin. Mă bucur de cea care sunt și nu doar de abilitatea mea de a avea grijă de ceilalți, deși aceasta va fi o parte importantă din mine.

Am discutat cu multe mame care sunt prinse în aceeași capcană. Autorul unor cărți de succes și gazda unor spectacole de televiziune, Dr.

Phil McGraw face un comentariu esențial despre aceasta. „Ca mamă, relația ta inițială este cu soțul tău”. Se referă la o familie care locuiește sub același acoperiș. Atunci când un bebeluș își face apariția în lume, se alătură unei relații care există deja. Femeile care devin mame au tendința naturală de a răsfrânge 100% din afecțiunea și atenția lor asupra copiilor. Ceea ce este normal pe termen scurt, dar dacă devine excesivă, doar asupra copiilor și nu și a soțului, se va crea o fisură în relația inițială. Dusă la extrem, aceasta poate avea drept rezultat o relație doar cu copiii, nu și cu soțul. Multe căsnicii se destramă din această cauză.

Ce etichete PORȚI?

Rolurile reprezintă doar o parte din viața ta, ceea ce este valabil și pentru etichete. Totuși, niște etichete neadecvate te pot schimba în mod esențial, dacă te lași copleșită de ele.

„Încă de când eram mică”, se plânge Erin, „mă consideram urâtă. Vedeam frumusețe atunci când o priveam pe sora mea mai mare. Avea un păr ondulat minunat și o față drăguță. Când mă uitam în oglindă, o vedeam pe rățușca cea urâtă. Aceasta era eticheta pe care mi-o impusesem. Detestam să fac poze cu sora mea deoarece îmi scoteau în relief urâtenia. Eram atât de geloasă!”

Etichetele pot veni din interior (discuțiile cu tine însăși) sau din exterior (de către ceilalți). Ți s-au atașat vreodată vreunul dintre următoarele etichete: grasă, proastă, urâtă, slăbănoagă, tâmpită, ciudată, fata tatii, snoabă, inutilă, cochetă, împrăștiată, neîndemânatecă sau bună la nimic? Asta e doar o mostră, sunt mult mai multe. Uneori, părinții ne aplică fără să vrea aceste etichete, pe care le păstrăm până la maturitate. Este posibil ca unele dintre aceste etichete vechi să fie analizate și eliminate. Îți amintești versurile acestea:

*Pietrele și bătele îmi vor frânge oasele
Dar porecele nu mă vor atinge niciodată.*

Versul „porecele nu mă vor atinge niciodată” sună bine, dar este o minciună. Porecele pot și chiar rănesc. Așa că fii atentă cum îi strigi pe ceilalți, chiar dacă scuza ta este „Era o glumă”. Pe când eram copil, în Irlanda, am mai adăugat două versuri:

*Și atunci când vei fi mort și în mormânt
Vei suporta porecele pe care mi le-ai dat.*

Nimic nu se compară cu o doză semnificativă de vinovăție pentru ca vorbele tale să aibă impact! Uneori, anumite evenimente ne determină să ne lipim unele etichete.

- Am picat de două ori la examen, prin urmare sigur sunt proastă.
- Tocmai am trecut printr-un divorț dureros; sunt un dezastru când vine vorba de căsătorie.

Etichetele pot fi legate și de sănătatea noastră. Prietena mea, Jill, era complet atașată de eticheta pe care scria cancer. Oriunde se afla într-un grup, nu vorbea decât despre boala ei. Surprinzător, niciodată nu-i lipseau ascultătorii. Chiar și în timpul convalescenței, eticheta cu cancer era încă principalul subiect de conversație. Am întrebat-o cum ar fi viața fără cancer. „Ce ai fi fără eticheta ta?”

„Aș fi un nimeni”, mi-a spus. „oamenii nu mi-ar mai acorda atenție”.

Ce etichete porți? Dacă sunt o răzbunare de care ești conștientă, vor fi greu de eliminat. Pentru a săpa în adâncurile ființei tale este nevoie de explorarea, evaluarea și eliminarea etichetelor.

Așa cum spune Margaret Young: „Adesea oamenii încearcă să își trăiască viața invers: încearcă să aibă mai multe lucruri sau mai mulți bani, să facă mai mult din ceea ce vor așa încât să fie mai fericiți. De fapt reversul este mai eficient. Mai întâi trebuie să fii cine ești cu adevărat, apoi să faci ceea ce trebuie pentru a avea ceea ce îți dorești”.

Și bărbații poartă măști. Probabil că nu te surprinde asta. Avem măștile noastre de macho, tip superior, egoist și stăpân pe toate cu care ne lăudăm regulat, iar ideea de „clubul băieților” este suverană în multe domenii de afaceri. Probabil că negăm faptul că folosim măști mult mai mult decât femeile.

Într-o zi făceam o prezentare pentru un tânăr agent de bursă care a manifestat un oarece interes în programul nostru de instruire. Stăteam în impresionanta sală de conferințe a companiei; lemn de cireș și marmură prețioasă peste tot. El purta un costum Armani, o cămașă apretată, albă și o cravată din mătase roșie, de ucigaș. Pantofii strălucitori completau ținuta unui om de afaceri de succes. Mi-a spus că e căsătorit și are doi copii mici. L-am întrebat despre echilibrul dintre muncă și familie, despre cât timp liber își acordă și cum se descurca cu stresul de la serviciu. Am discutat și despre sănătate și condiție fizică și despre afacerea sa. Considera că programul nostru de instruire suna bine, dar acum nu era pentru el, deoarece controla totul foarte bine. Făcea sport regulat, își lua mult timp liber, iar industria bursieră era înfloritoare.

Ai avut vreodată în timpul unei conversații senzația că ceva nu e în regulă și totuși să nu-ți dai seama despre ce e vorba? Ei bine, aveam acea senzație. În timp ce mă ridicam să plec, ceva m-a îndemnat să-i mai adresez o întrebare. I-am zis: „Că veni vorba, Frank, te distrezi?”

N-am văzut niciodată fața unui om schimbându-se atât de repede. A pălit, apoi m-a rugat să mă așez iarăși și a spus: „Știi ceva, sunt *atât* de obosit”. Apoi mi-a spus adevărata poveste. Se despărțise recent de soția lui, iar timpul pe care îl petrecea cu copiii era insuficient. Nu făcea deloc sport, iar problemele sale de cuplu îi afectau eficiența la locul de muncă. Ce transformare! Masca imaginii de macho, masca egoistului și aceea de „am totul sub control” s-au evaporat în câteva minute, iar dedesubt se afla un tânăr speriat și confuz care nu știa cui să se adreseze pentru ajutor.

Iată câteva ponturi care să te ajute să descoperi adevăratul bărbat din spatele acestor măști. Mai întâi, dezvoltă-ți abilitatea de a pune întrebări bune. Cele simple sunt adesea și cele mai eficiente. Poate ai putea folosi chiar „Te simți bine?” În al doilea rând, suspendă interesul pentru propria persoană și ascultă-l cu adevărat. Concentrează-ți întreaga atenție asupra a ceea ce spune el. Bărbații suferă la fel de mult ca și femeile. Dar pur și simplu nu le place să o arate.

CONCLUZII

Privește atent măștile în spatele cărora te ascunzi și etichetele pe care le porți. Aruncă toate bagajele inutile și disimulările care îți limitează participarea activă la propria viață. Când am conștientizat asta a fost o adevărată descoperire pentru mine. Încercând să devin eu cea adevărată am devenit mai conștientă decât atunci când purtam o mască.

Înainte nici măcar nu îmi dădeam seama că le purtam; nu realizam de ce nu mă simțeam bine în pielea mea.

De acum încolo, lasă-ți adevărata identitate să aibă rolul principal, astfel încât să poți să-ți împarți talentele cu ceilalți. Vei începe să te simți mai armonioasă în relațiile cu ceilalți, mai integră și mai puternică. Ceilalți vor observa și vor aprecia deschiderea ta. Oamenii reali sunt preferabili falsurilor.

MĂSURI DE ACȚIUNE

ROLURI, MĂȘTI ȘI ETICHETE

Folosește foi separate sau un jurnal pentru a completa următoarele întrebări.

Aceste Măsuri te vor ajuta să descoperi rolurile pe care le joci și timpul pe care îl dedici fiecăruia. Pentru a-ți descoperi adevărata identitate, trebuie să dai la o parte acele lucruri care nu te ajută: măștile, etichetele și imaginea distorsionată despre tine. Lucrul cu care te identificeți te va controla. Niciodată nu vei fi ținută în urmă de cine ești, ci de cine crezi că ești.

1. Harta rolurilor

Scrie cele cinci roluri principale care îți ocupă timpul. Acestea sunt cele mai obișnuite pălării pe care le porți. Gândește-te la ceea ce faci la serviciu, cu familia, la birou, în comunitate, la biserică, în timpul liber și în afaceri. Atunci când ai terminat selecția, ia o foaie albă și desenează cinci cercuri care reprezintă fiecare dintre rolurile tale. Dimensiunea fiecărui cerc trebuie să reflecte timpul și energia pe care le investești în acel rol. Apoi numește cercurile. Acum uită-te la cercul cel mai mare și cel mai mic. Asta vrei? Te consumă prea mult unul dintre roluri? Te controlează vreunul dintre aceste roluri? Viața ta este dezechilibrată?

Fă comentarii mai jos.

Acum, în fiecare dintre cele cinci cercuri scrie o listă detaliată cu responsabilitățile și activitățile pe care le faci în cadrul acestui rol.

Ce simți, acum, că vezi totul în ansamblu?

Care dintre aceste roluri sunt adevăratele expresii ale identității tale reale?

Ce anume ai vrea să schimbi?

1. Definește responsabilitățile

Mai jos fă o listă cu activitățile pentru care ești răspunzătoare și cele pentru care nu ești.

SUNT răspunzătoare pentru

propria mea fericire

propiile mele trăiri

NU SUNT răspunzătoare pentru

fericirea celorlalți

trăirile celorlalți

2. Îndepărtează măștile

Indică măștile pe care le porți.

MASCĂ

☐ Cea care caută aprobarea celorlalți

☐ Victima

☐ Albina harnică

☐ Intelectuala

☐ Salvatoarea

☐ Altele

1. De ce porți masca aceasta?

2. În fața cui o porți?

3. Care este teama ta cea mai mare dacă renunți la această mască?

3. Elimină etichetele

Scrie o listă cu poreclele și etichetele care ți-au fost atașate. Gândește-te la acele etichete care au avut o influență negativă asupra sentimentului propriei valori și imaginii de sine sau care sunt rezultatul unui eveniment anume. De exemplu: „Nu mi-am luat diploma, prin urmare sunt o ratată”.

☐ _____	☐ _____	☐ _____
☐ _____	☐ _____	☐ _____
☐ _____	☐ _____	☐ _____
☐ _____	☐ _____	☐ _____
☐ _____	☐ _____	☐ _____

Scrie o listă cu etichetele pe care ceilalți ți le-au atașat. Scrie numele lor lângă etichetă.

☐ _____	_____
☐ _____	_____
☐ _____	_____

Verifică fiecare dintre etichetele de mai sus (impuse de tine sau de ceilalți) pe care încă le mai porți. Care este reacția ta?

Ce te costă să păstrezi aceste etichete? Dacă prețul pare a fi prea mare, îndepărtează-le din mintea și din vocabularul tău.

Câștigarea bătăliei pentru stima de sine

*Stima de sine nu este totul;
Doar că nu există nimic fără ea.*

– Gloria Steinem

ADEVĂRUL

*Auzeam o voce
strigând în stânga,
Dar lovitura pe care o promisem
Mă năucise momentan.
Cu greu îmi dădeam seama
De numerele de pe tablă.
Erau amestecate
Din cauza lacrimilor mele.
Profesoara m-a lovit iarăși.
„Ești atât de proastă” a strigat ea.
Nu era nevoie să îmi amintească.
Aveam opt ani
Și știam deja că acesta e adevărul*

– Fran Hewitt

În copilărie și adolescență, oamenii cu autoritate controlau lumea.

Aceștia nu erau niciodată controlați; profesorii de la școală aveau toată libertatea de a modela copiii pe care îi aveau în grijă. Pentru a-i disciplina, profesorii foloseau adesea tactici umiltoare și pedepse fizice. Biserica și religia aveau o influență imensă. Îmi amintesc faptul că îmi era foarte teamă de Dumnezeu. Nu mi-a ieșit niciodată din minte ideea de a mă duce în iad.

Aceasta era realitatea mea. Experiențele acestea zilnice, împreună cu natura mea sensibilă, au însemnat un adevărat dezastru pentru orice sentiment al respectului de sine. Ceea ce nu știam era faptul că suferința realității mele avea să nu mă părăsească ani în șir.

Nu aș fi presupus nici că spiritul meu va putea supraviețui și chiar se va îmbogăți, conducându-mă într-un final către un scop și un înțeles mai înalt.

Pentru unele femei, respectul de sine este un subiect foarte îndrăzneț. Altele nu au nici cea mai vagă idee ce înseamnă sau rolul important pe care îl joacă în viața lor. Întrebă: „Are ceva de-a face cu încrederea?” sau „Cine are timp pentru stima de sine? Eu mă chinui să îmi cresc copiii și să plătesc ipoteca”.

Ani de zile am încercat să înțeleg conceptul de stimă de sine. Credeam că modul de a ajunge la ea era să fii bun cu adevărat la ceva, ca de exemplu, serviciu, să fii cel mai bun din domeniul tău. Acum îmi dau seama că abordarea aceasta era eronată. Se baza pe dorința ca ceilalți să mă privească cu admirație și respect, ceea ce este opusul respectului de sine și este rezultatul unei poziții de nevoie și vid.

Părerea pe care o avem despre noi afectează fiecare aspect al experiențelor noastre, de la modul în care lucrăm, ne creștem copiii și interacționăm în relațiile pe care le avem. Afectează modul în care îi lăsăm pe ceilalți să ne trateze și cum îi tratăm noi pe ei. Toate situațiile din viața noastră sunt modelate de ideea cine suntem și cine credem că suntem. Respectul de sine este esențial pentru o viață împlinită; este cheia către succes sau eșec.

Marele câștig al respectului de sine este că avem capacitatea de a îl perfecționa. Cu cât este mai puternic, cu atât mai mare este posibilitatea

de a construi relații sănătoase. Cu cât suntem mai optimiste, cu atât mai bine facem față adversităților vieții. Un nivel ridicat al stimei de sine înseamnă că este posibil să fim mai ambițioși atât la locul de muncă, cât și în viața personală din punct de vedere creativ, emoțional și spiritual.

Suntem pe deplin responsabile pentru stima de sine.

Nimeni nu se poate ocupa de ea în locul nostru.

Sper că începi să înțelegi modul în care se combină subiectele principale ale acestei cărți: acceptarea realității, dorința de schimbare, îndepărtarea măștilor pe care le porți. Fiecare subiect este ca o verigă dintr-un lanț. Pune fiecare verigă una lângă alta și vei începe să creezi un lanț puternic care va dărâma obstacolele vieții.

Partea despre care discutăm în acest capitol, stima de sine sănătoasă, seamănă cu atașarea unei mingi care demolează, atașată la capătul lanțului. Dacă îți creezi o stimă de sine sănătoasă, vei îndepărta aproape fiecare obstacol care îți stă în cale.

Muncă lăuntrică

Concentrează-te pe construirea stimei de sine și aceasta te va susține o viață întreagă. Nu contează cât de dură a fost călătoria, cât de bătrână ești sau cât de dezavantajată te consideri: poți construi această calitate esențială. Pentru a te ajuta să înțelegi foarte bine cum funcționează, vom face mai întâi distincția între adevărata stimă de sine și varietatea falsă sau pseudo-varietatea. Apoi vom începe să punem cărămizile una peste alta, ceea ce te va face mai optimistă, mai încrezătoare și mai puternică.

Un alt cuvânt pentru stimă este respectul. A avea un nivel ridicat al stimei de sine înseamnă a avea un nivel ridicat al respectului de sine. În aceeași ordine de idei, acceptarea sinelui înseamnă acceptarea persoanei care ești, adică întreaga ta persoană, așa cum ești. Printre alți termeni se numără sentimentul propriei valori și conceptul conștiinței de sine. Ideea de bază este că indiferent de ceea ce alții ar putea să creadă despre tine, indiferent de situațiile care apar, indiferent de ceea ce faci, tu poți să te iubești și să te apreciezi. Evident că aceasta nu te limitează în

îmbunătățirea continuă a aptitudinilor, cunoștințelor și obiceiurilor pe care le ai.

Perfecționarea nu ia niciodată sfârșit; este un proces care durează toată viața. Mai înainte de toate, trebuie să înțelegi că procesul de construirea a stimei de sine are loc înăuntrul tău. Te construiești în afară pornind din interior. Stima de sine nu este stabilită de succesul social, aspectul fizic, popularitatea sau altă valoare externă. Ea se realizează prin asumarea responsabilității personale, integritate, demonstrarea competenței, propriul sentiment al valorii și auto-acceptare.

M-am luptat cu nivelul scăzut al stimei de sine de-a lungul primei jumătăți a vieții mele. Atunci când am devenit mamă, m-am panicat. Dacă îmi doream ceva pentru copiii mei, atunci îmi doream să fie încrezători, să se iubească și să se aprecieze, să aibă capacitatea de a se ridica și de a spune ceea ce gândesc, de a fi cât mai buni posibil. Dar cum i-aș fi putut încuraja să creeze ceva ce eu nu aveam?

Această dorință pentru copiii mei era atât de puternică, încât m-a determinat să încep o călătorie incredibilă pentru auto-descoperire și în-sănătoșire. M-am hotărât să învăț totul despre subiectul acesta. Citeam orice găseam. Exploataam fiecare ocazie de a învăța, iar într-un final, am ajuns să învăț alți părinți cum să construiască stima de sine la copiii lor. Astăzi sunt recunoscătoare când mă uit cu mândrie la fiul și fiica mea: doi tineri încrezători, care au capacitatea de a își exprima punctul de vedere. Recompensa mea a fost că, educându-i astfel, am reușit să mă vindec pe mine.

Falsa stimă de sine

Surse externe

Lupta cu stima de sine este o realitatea cotidiană pentru multe femei. Atunci când nu avem un sentiment intim al valorii, căutăm în altă parte să îl construim. E ca și cum ar exista un spațiu gol în noi, un abis care trebuie umplut. Cu cât este mai scăzut nivelul stimei de sine, cu atât mai mare este golul și dorința puternică de a-l umple. Multe femei încearcă să își satisfacă această nevoie prin surse externe. Investesc în stilul de viață și imagine; nimic nu este de ajuns pentru a arăta perfect. Cumpă-

răturile devin un substitut pentru armonia interioară. Este o falsă stimă de sine. Ce se întâmplă când aceste capcane nu mai dau avânt energiei de sine? Atunci revine golul.

Lui Jean îi place să se regaleze făcând cumpărături la magazine scumpe, fiecare cu aroma sa de eleganță. După fiecare lucru cumpărat simte un puseu de bucurie pură. În timp ce ia punga perfectă din magazin, foșnitoare și drăguță ea însăși, nu se poate abține să nu cumpere obiectul ambalat în hârtie fină care se află înăuntru. Pentru o perioadă, Jane se simte energică și cu spiritul ridicat. Dar ca orice plăcere, fie că e vorba de o ciocolată, fie de un apus minunat, nu durează. Viața are stilul ei de a perima plăcerile și de ne a reaminti realitatea, ca atunci când primim factura pentru cardul VISA.

Afecțiunea față de obiecte

Îți place să faci cumpărături? Simți un fior atunci când faci noi achiziții? Majoritatea femeilor ar răspunde da. Cum te simți, de exemplu, atunci când îți cumperi o haină nouă și primești un compliment? „Ai slăbit? Haina aceasta îți vine fantastic!”

Te simți extraordinar, nu-i așa? Este acționat butonul stimei tale de sine și te simți impulsionată. Dar cât durează? Poate până când te plictisești de haină sau nu te mai simți bine purtând-o. Așa că mergi să îți cumperi altceva nou.

În eforturile noastre de a arăta și de ne simți mai bine cumpărăm mobilă nouă, o mașină nouă, ultimele decorațiuni pentru casă. Presa ne influențează și ea. În fiecare zi suntem bombardate de mesaje publicitare de a cumpăra mai mult, mai mare, mai bine, de a cumpăra acum cu plata mai târziu. Multe femei simt nevoia de a cumpăra. Consideră că dacă posedă cât mai mult este o reflectare a valorii de sine. Sunt nefericite dacă nu își permit să cumpere ce e mai nou, mai spectaculos.

Mergi vreodată la cumpărături doar pentru că ești cu moralul la pământ? Când copiii erau mici, obișnuiam să îi târâi cu mine la mall. Nu doar pentru a ieși din casă, dar și pentru a cumpăra câteva ceva, ca să mă

simt mai bine. Îmi umpleam coșul cu tot felul de obiecte de care nu aveam nevoie cu adevărat. Apoi așteptam cu nerăbdare să ajung acasă și să despachetez. Eram iarăși cu moralul ridicat. Totuși, starea aceasta nu dura mult, pentru că mă simțeam vinovată pentru banii pe care îi cheltuisem cumpărând ceea ce aveam deja. Raționalizam uitându-mă la economiile pe care le făceam din mulțimea de șosete și lenjerie intimă. De fapt, niciodată o femeie nu are de ajuns.

Ceea ce aveam nevoie cu adevărat era să învăț cum să mă simt bine în pielea mea fără să îmi umplu casa cu lucruri inutile. Evident că încă îmi place să fac cumpărături, dar acum sunt conștientă de sentimentele și intențiile mele. Mai întâi îmi verific starea de spirit. Dacă nu sunt mulțumită de un anumit produs, din orice motiv, nu îl cumpăr. Las intuiția să mă ghideze. Încearcă, funcționează. Pentru unii, cumpărăturile sunt o stare compulsivă. Ei consideră că dacă mănâncă mai mult își vor satisface foamea interioară. Rezultatele se observă din exterior, dar dorința din interior rămâne.

Manipularea celorlalți

În capitolul anterior am discutat despre puterea măștilor și motivul pentru care femeile le poartă. Explicația este manipularea celorlalți, iluzionându-se că în cadrul acestui proces se va consolida stima de sine. Cele care caută aprobarea celorlalți manipulează lumea pentru a fi plăcuți. Victimele manipulează în speranța că ceilalți le va păsa de ele, ceea ce le dă iluzia puterii. Salvatoarele își construiesc iluzia stimei de sine fiind generoase în mod condiționat.

Jucăm și alte jocuri. Îi criticăm pe ceilalți pentru a-i descuraja și pentru a ne ridica pe noi sau încercăm să îi controlăm ca să ne simțim puternici. Ideea principală este că nu considerăm că avem anumite valori decât dacă altcineva ne confirmă acest lucru. Dar manipularea celorlalți nu construiește niciodată o adevărată valoare de sine. Are drept rezultat doar relații în care toți participanții pierd.

Manipularea lucrurilor și afecțiunea pentru ceilalți

Cred că mai ales în America de Nord, propoziția este inversată. Adesea acordăm mai multă importanță lucrurilor pe care le achiziționăm

decât oamenilor. Vrem tot mai mult și chiar și atunci când obținem aceasta, nu suntem fericite. Să privim în perspectivă. Gândește-te la oameni care trăiesc în țări unde sărăcia este cruntă și locuiesc în cocioabe. Au fost realizate sondaje care să măsoare nivelul de fericire manifestat de acești oameni. În mod surprinzător, mulți spun că sunt fericți. Copiii pot fi văzuți jucându-se mulțumiți, deși au puține sau nu au deloc posesii materiale. Aceste comunități au un sentiment al afecțiunii și generozității care este adesea dincolo de orice întâlnim în așa-zisele țări civilizate. Oamenii sunt fericți cu atât de puțin și cu toate acestea noi putem fi nefericiți cu atât de mult.

**Ești prinsă în capcana valorilor materiale?
Este timpul să îți schimbi viziunea?**

Societatea noastră în prezent pare concentrată mai mult pe folosirea lucrurilor decât pe afecțiunea către ceilalți. Inversul ar fi mult mai bine: afecțiunea către oameni în loc de afecțiunea pentru lucruri. Ce mai concept! Dar nu este așa de ușor. Încă mai avem câteva obstacole de înlăturat înainte de a ne concentra pe materialele pozitive de construcție.

Femei – piatră de moară

Este greu să umpli abisul interior. Totuși, femeile au imaginație și majoritatea pot inventa moduri interesante de a rezolva situația. Femeile, pietre de moară, simt nevoia compulsivă de a umple golul. Fac aceasta stabilind și realizând țeluri nesfârșite, creând liste imense cu lucruri pe care le au de făcut, obținând premii și recunoaștere la locul de muncă. Recompensele acestui efort se concretizează în aplauze și câștiguri financiare.

Parcă te aud: „Stai o secundă, ce nu e în regulă cu aplauzele și câștigul financiar?” Să facem o distincție importantă. Stabilirea scopurilor și concentrarea pe o viață plină de realizări este un mod sănătos de a trăi, cu condiția să o faci din motive sănătoase. Dacă vrei să te afli în top în domeniul tău și obții calificări pentru a ajunge acolo, este minunat, atâta vreme cât nu simți un sentiment subtil care îți spune că nu ești suficient

de bună. Dacă simți asta, chiar și când ți se acordă titlul de doctor, tot nemulțumită vei fi.

O femeie cu un sentiment sănătos al propriei valori sărbătorește succesul pe drept. Se poate simți provocată să realizeze și altceva, dar în forul ei interior are satisfacția succesului său. Ar putea chiar spune: „Am muncit din greu deocamdată. Cred că mă voi relaxa și voi face ceva mai puțin solicitant”. Dar ar fi în continuare fericită.

Vezi diferența? Femeile care simt mereu nevoia de a face mai mult sunt dependente de acest comportament. Este ca un drog pe care scrie sentiment scăzut al propriei valori. Nici o sumă de bani și nici o realizare, indiferent cât de importantă, nu le vor îndepărta de această dependență, deoarece nu este abordată esența problemei.

Despre imagine

Cuvintele preferate de către generația tânără în prezent sunt: să arăți bine, să fii la modă, extravagantă, minunată și drăguță. Adesea, ele descriu modul în care arăți, ce ai cumpărat sau ce ai făcut. Multe femei își construiesc stima de sine pe baza înfățișării. Sunt obsedate de pielea, machiajul, hainele, greutatea și, evident, vârsta lor. Cu atâtea judecăți și comparații, ai crede că viața este un continuu concurs de frumusețe.

Este posibil ca aceste femei să aibă o groază de rețete despre cum să arăți mai tânără. Ambalajul trebuie să fie perfect. Totuși, nivelul scăzut al valorii de sine se construiește pe cosmeticele fricii. Multe femei consideră că trebuie să se afle în centrul atenției, agățându-se de nevoia disperată de a fi vizibile și dorite. Poate că nu s-ar îngrijora atât de mult dacă ar ști cât de puțin contează imaginea lor pentru oricine.

Daphne intră în club unduindu-se pe niște sandale cu multe barete și cu tocul cui. Corpul îi este strâns într-o fustă scurtă, iar tricoul decoltat arată niște sâni generoși. Ochii ei care scrutează încăperea spun: „Observați-mă, vă rog, altfel sunt o nimeni”.

Te-ai comparat vreodată cu cineva? Dacă stima de sine este scăzută vei apărea tot timpul în inferioritate. Imaginează-ți că te compari cu tinerele

acelea frumoase și cu picioare lungi de pe cele mai fierbinți coperte de revistă. Pentru majoritatea dintre noi, acesta e un exercițiu inutil.

Unul dintre lucrurile care mă scot din sărite este reclama TV care arată niște tinere de douăzeci și ceva de ani care își fac griji pentru riduri. Mai lăsați-mă în pace pe mine și pe orice femeie de patruzeci și ceva, vă rog. Sau...ce zici de reclama în care se vorbește despre fermitate și tonifiere provenind dintr-o sticlă, demonstrată de obicei de o tinerică cu niște fese incredibil de ferme și coapse fantastice? Sunt consternată și jignită. Chiar ne cred atât de tâmpite? Oare speranța vine într-o sticlă ce conține elixirul tinereții și vitalității?

Imaginează-ți că rădăcinile cărunte ar deveni modă și laba gâștei ar fi considerată drept semn clasic de frumusețe. Generația mai tânără s-ar grăbi să își vopsească rădăcinile, iar afacerea cu Botox ar da faliment. Femeile mai în vârstă ar zâmbi și și-ar ține capul sus: „Era și timpul, nu-i așa că arăt fantastic?”

Este de mirare că atât de multe femei se simt goale pe dinăuntru? Am fost seduse de promisiuni externe care spuneau că există un remediu rapid pentru stima de sine.

- Dacă nu te placi, schimbă-ți machiajul și cumpără-ți o haină nouă.
- Dacă nu ești mulțumită de partenerul tău, divorțează sau găsește o altă relație.
- Dacă ești deprimată, mergi într-o stațiune, ia-ți o vacanță.

Poate că ai ajuns la aceleași concluzii ca și mine. Nu funcționează. Nu durează și te simți cam la fel ca și înainte.

Șase elemente de consolidare a unui RESPECT DE SINE SĂNĂTOS

Primul element de consolidare: Integritatea

Crearea unui respect de sine sănătos necesită integritate. Aceasta înseamnă onestitate; să suprapui adevărata ta identitate peste imaginea exterioară. Uneori, copiii sunt mai integri decât adulții. Spun adevărul,

fără să aibă o agendă care să spună pe cine trebuie să mulțumească sau nu. Plâng atunci când se lovesc și devin furioși atunci când sunt supărați. Nu există nici o reținere sau idee despre ce ar putea sau nu ceilalți să gândească.

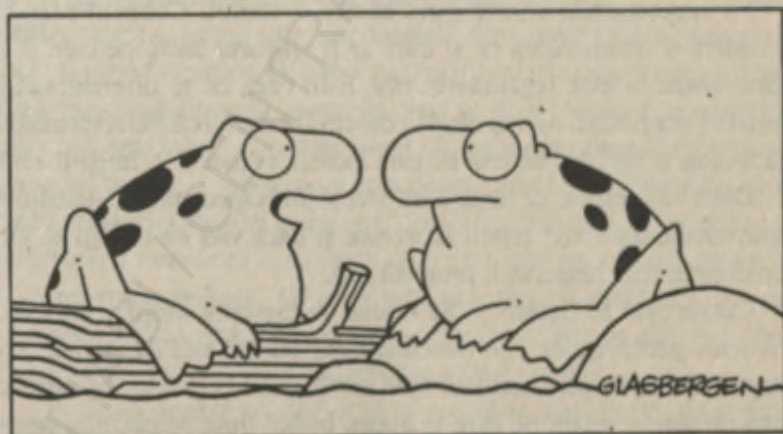
Atunci când nu ești cinstită cu tine însăși sau cu ceilalți, impostura se întoarce împotriva ta. Respectul tău de sine dă lovitura. Curajul și independența în gândire sunt ingredientele esențiale pentru a fi autentică. Dar curajul și independența în gândire sunt concepte vagi și acesta este motivul pentru care atât de puțini oameni sunt autentici.

Carol spune: „Încerc să îi impresionez pe ceilalți când nici măcar nu îi respect. Mă detest când fac asta și adesea nu spun nimic atunci când nu sunt de acord cu ceea ce se discută”.

Carol trebuie să își exprime punctul de vedere și să fie cinstită. Ascunzându-și opiniile, a devenit lipsită de integritate.

Cu cât suntem mai întegre, cu atât câștigăm mai mult respect de sine. Respectul începe să se dezvolte.

Un alt aspect esențial legat de integritate este păstrarea cuvântului dat. Nu este ușor. Eu consider că aceasta este unul dintre principalele motive pentru care lumea se află în stadiul acesta. Îți ții promisiunile? Tot timpul?



Fizicul nu înseamnă totul. Ceea ce contează cu adevărat este ce ai înăuntru.

Atunci când îți încalci cuvântul, încalci un angajament. Nu există angajamente mici. Toate sunt importante; se bazează pe ideea de a realiza ceea ce spui că vrei să faci. Rezultatul se poate concretiza într-un război atunci când conducătorii statelor încalcă acorduri. Soții și soțiile încalcă angajamente, iar căsătoriile se destramă. Atunci când partenerii de afaceri încalcă acordurile dintre ei, avocații se îmbogățesc.

Acesta este un aspect cu adevărat important: toate relații destrămate își au originile în angajamente încălcate

Unii oameni își dau cuvântul fără să-și dea seama că au făcut-o, deoarece nu consideră că este foarte important. Gândește-te cum te simți atunci când o prietenă nu îți respectă cuvântul. Dacă aceasta se repetă, în ce mod este afectată relația voastră? Care este încrederea și respectul tău față de această persoană? Pariez că nu foarte bune. Te simți dezamăgită, supărată sau furioasă. Să privim și din cealaltă perspectivă. Ce se întâmplă când știi că nu ți-ai respectat promisiunea? Poți să te consideri vinovată sau să justifici de ce era acceptabilă situația sau să te scuzi pentru a te salva. Dar poți doar să scapi cerându-ți scuze de atâtea ori. Stima de sine îți este afectată.

Fii responsabilă atunci când îți dai cuvântul. Concentrează-te! Consideră-ți promisiunea ca și cum ar fi singurul lucru pe care îl ai. Promisiunea ta este legământul tău. Este ceea ce te diferențiază în domeniul integrității. Atunci când îți dai cuvântul arăți că ești responsabilă față de tine și față de oamenii cu care lucrezi, te joci și îți împarți viața.

Dacă vrei respect de sine, dacă vrei să fii respectată în comunitatea profesională, dacă vrei relații fantastice și dacă vrei ca ceilalți să aibă încredere în tine, respectă-ți promisiunile.

Cât de des? În fiecare zi. Să îți dau un exemplu simplu care este o provocare pentru mulți. Ești punctuală? Răspunsul este da sau nu, și nu „Depinde”. Lipsa punctualității este un alt mod prin care ne sabotăm stima de sine și relații pe care le avem. Indică lipsa respectului pentru timpul celuilalt. Dacă îți faci un obicei din a întârzia, întreabă-te de ce.

Este vorba de control sau rezistență? Ce altceva mai important faci decât să îți respecti promisiunea?

Ascultă-mă, este chiar important! Nerespectarea cuvântului dat îți va eroda treptat stima și încrederea în tine până când vor deveni un simplu punct pe scara integrității tale.

Știu asta pentru că am crescut cu foarte puțină integritate. Pe atunci era mai important să mă apăr mințind. Faptul că eram mereu dezamăgită m-a învățat să nu am încredere în ceilalți. În prezent încerc să fac ceea ce spun. Fac promisiuni și îmi iau angajamente mai puține pentru că vreau să le respect. Uneori este mai bine să spui nu, chiar dacă poate fi greu. Dar de-a lungul timpului oamenii au învățat să aibă încredere în mine, la fel cum și eu am învățat să am încredere în mine. Fac ceea ce spun că voi face, fără scuze de genul „Nu am chef”.

Al doilea element de consolidare: responsabilitatea personală

Când eram o mamă tânără, îmi asumam puține responsabilități în afara căminului. Consideram că luarea de decizii și plata facturilor erau responsabilitatea soțului meu. Totuși, când venea vorba de celelalte persoane din viața mea, îmi asumam responsabilitatea pentru fiecare. Inclusiv copiii și familia. Ceea ce s-a schimbat când am început să înțeleg importanța stabilirii unor limite. De-a lungul timpului, mi-am recăpătat treptat puterea. Acum sunt responsabilă doar pentru mine. Am preluat chiar și plata facturilor. Gândesc pentru mine și îmi iau propriile decizii. Câtă responsabilitate îți asumi în ceea ce te privește? Ești participant activ sau spectator? Am descoperit că responsabilitatea dă naștere la respectul de sine. Lumea are nevoie de mai mulți participanți, nu de mai mulți pasageri. Oamenii activi, responsabili acționează. Ei nu se bazează pe faptul că societatea le va purta de grijă și nici nu așteaptă ajutor. Iată o întrebare esențială. Gândește-te atent și fii cinstită: îți asumi responsabilitatea personală pentru a-ți construi viața pe care ți-o dorești cu adevărat sau speri doar că lucrurile se vor aranja?

Poate că aștepti pe cineva să te scoată la mal. Poate, dacă ești ca multe alte femei, ai eșuat de la început.

„Când mi-am dat seama într-un final cât de mult devenisem o victimă”, spune Marvis, „eram dezgustată de mine însămi. Iată-mă, o femeie de patruzeci și cinci de ani, divorțată și fără un ban. Evident, îl învinuiam pe el pentru toate. Cheltuiam mai mult decât câștigam în fiecare lună, iar prietenii mă părăsiseră. Nu-i condamn. Mă lamentam și mă plângeam tot timpul. Nimeni nu voia să stea cu mine. Într-un final m-am deșteptat și am hotărât să accept responsabilitatea pentru situația în care mă aflam. Era ca și cum schimbasem macazul de la a fi victimă la a fi responsabilă. Nu-mi venea să cred că făcusem această transformare. M-am simțit mai puternică, mai plină de energie și mai încrezătoare. Era ca și cum plonjam iarăși în viață. Acum știu că eu am controlul asupra situațiilor.”

Sentimentul de a fi neajutorată sau victimizată, condamnarea celorlalți, lamentarea și starea pasivă sunt tehnici minunate din cauza cărora rămâi cu un nivel scăzut al stimei de sine. Dacă îi lași pe ceilalți să gândească și să acționeze în locul tău nu faci decât să înrăutățești lucrurile. Dacă ești ca majoritatea femeilor, probabil că sunt câteva aspecte din viața ta în care reușești să îți asumi responsabilitatea și altele care au nevoie de îmbunătățiri. Poți fi responsabilă la serviciu, dar atunci când vine vorba de administrarea banilor tăi sau despre sănătate...știi ce vreau să spun.

Avem tendința de a ne plăcea pe noi înșine mai mult în domeniile în care ne asumăm responsabilitatea. Este valabil și invers. Atunci când evităm responsabilitatea, fie că este vorba despre bani, sănătate sau alt aspect al vieții, ne placem mai puțin. Dacă vrei să te simți mai bine cu tine însuși, începi prin a-ți asuma responsabilități în mai multe domenii din viața ta. Iată un exercițiu care să te ajute să te concentrezi asupra construirii stimei de sine devenind mai responsabilă. Mai jos sunt câteva propoziții care te vor ajuta să descoperi beneficiile creșterii simțului responsabilității. Nu te grăbi atunci când citești aceste propoziții; s-ar putea să se dovedească a fi o descoperire valoroasă pentru tine.

Exemplu:

Dacă mi-aș asuma mai multă responsabilitate pentru corpul meu, aș face sport de trei ori pe săptămână, aș bea șase pahare de apă zilnic și aș mânca mai multe fructe și legume.

- Dacă mi-aș asuma mai multă responsabilitate pentru viața mea, aș...
- Dacă mi-aș asuma mai multă responsabilitate pentru banii mei, aș...
- Dacă mi-aș asuma mai multă responsabilitate pentru fericirea mea, aș...
- Dacă mi-aș asuma mai multă responsabilitate pentru serviciul meu, aș...

Acum gândește-te la un anumit domeniu în care nu îți asumi responsabilitatea. Exercițiul de mai jos îți va fi util.

1. Definește situația.

Exemplu: Nu îmi asum responsabilitatea pentru sănătatea mea.

2. Fă o listă cu beneficiile pe care le ai dacă nu recurgi la schimbări.

Exemplu: Pot continua să mănânc ce vreau.

Nu trebuie să îmi fac timp pentru sport.

3. Fă o listă cu cheltuielile pe care le suporti dacă nu faci schimbări.

Exemplu: Voi continua să mă îngraș.

Voi avea un nivel scăzut al energiei.

4. Ce pretinzi că nu știi?

Exemplu: Sunt foarte bolnavă; s-ar putea să mă îmbolnăvesc de diabet.

5. Ce poți face pentru a fi mai responsabilă în această situație?

Exemplu: Ia măsuri, începe prin a face sport în fiecare zi.

6. Când începi?

Iată câteva dintre observațiile mele. Dacă îmi asum o mai mare responsabilitate pentru viața mea, nu aș mai fi atât de ocupată și m-aș relaxa mai mult. M-aș distra mai mult și aș râde mai mult din toată inima. Aș fi mai amabilă și mai înțeleghătoare cu mine. M-aș strădui să am o integritate mai mare și să îmi construiesc stima de sine. Aș cheltui mai puțin și aș economisi mai mult. Aș trăi mai mult pentru ziua de azi și aș fi mai fericită.

Cel de-al treilea element de consolidare: îmbunătățește imaginea pe care o ai despre tine

Imaginea despre sine este ambalajul pe care ți l-ai atribuit. Este creat pe baza experiențelor tale de viață: cum ai interpretat ceea ce au spus alții, cum te-au tratat, ce ți-ai spus ție. Imaginea despre sine poate sau nu să fie corectă; cu toate acestea, ea formează părerile tale personale. O părere este ceea ce considerăm a fi adevărat. Majoritatea părerilor noastre se formează în copilărie, atunci când experiențele și cunoștințele despre viață sunt limitate. În acea perioadă am admirat oameni importanți: părinți, profesori și alte persoane cu autoritate și credeam în mare parte ceea ce ne spuneau. De-a lungul timpului, aceste păreri au format atitudinile noastre și experiența de viață.

Unele dintre opiniile noastre sunt profunde, în timp ce altele stau imediat sub suprafață. Unele etichete – ești o ratată! – pot sta la suprafață pentru o femeie și pot fi mai profunde la altele. Dacă ce-a de-a doua femeie are un respect de sine scăzut, ar putea interpreta cu ușurință această afirmație drept „Nu sunt bună de nimic”. O imagine de sine a opiniilor negative esențiale poate deveni tot mai negativă pe măsură ce îmbătrânești, doar dacă nu le provoci și le schimbi.

Ca adult ai opinii despre orice, inclusiv despre inteligența, competența, imaginea și gradul tău de a fi plăcută. Din păcate, o mare parte din ce crezi este fals. Pentru a te ajuta să înțelegi mai bine, gândește-te la următoarea analogie. Ai purtat vreodată ochelarii altcuiva? Atunci când te uiți prin lentile, totul este distorsionat, necentrat. Același lucru este valabil atunci când adopți opinii false. Este ca și cum ai purta ochelarii altcuiva; ei distorsionează adevărata imagine despre tine și viața ta.

Ale cui percepții le porți? Opiniile false te limitează. Ele devin ochelarii prin care vezi lumea. Nu vezi lucrurile așa cum sunt, vezi lucrurile așa cum ești tu. Lentilele funcționează ca un filtru, eliminând tot ceea ce nu se potrivește opiniilor tale.

*Nu-i vedem pe ceilalți cum sunt,
Ci îi vedem așa cum suntem noi.*

– Anais Nin

Cindy spune: „Aș vrea să întâlnesc un bărbat drăguț”, dar opinia ei spune „Nu poți avea încredere în bărbați”. Atunci când Cindy iese în societate, atrage bărbați în care nu se poate avea încredere. Lentilele ei o lasă să vadă doar ceea ce ea crede. Într-o zi, dacă va apărea un tip minunat, de încredere, nici măcar nu îl va observa. Lentilele opiniilor ei îl vor filtra și pe el, iar Cindy va continua să îl caute pe Domnul Perfect acolo unde nu îl va găsi. Opiniile creează experiențele noastre. Ele trebuie analizate și provocate în mod constant.

La șaisprezece ani, Carol Ann era o adolescentă obișnuită. Se certa din când în când cu părinții, îi plăceau hainele la modă, prietenii ei erau importanți, iar băieții începuseră să devină interesanți. Într-o zi a luat autobuzul ca de obicei, dar în ziua aceea s-a întâmplat ceva care i-a schimbat viața. Autobuzul era aglomerat și nu erau locuri libere. Un bărbat din spatele ei s-a lipit de ea și a atins-o sexual.

Atunci când Carol Ann a coborât, nu mai era o adolescentă fără griji. Era schimbată. Și-a spus: „Sigur a fost vina mea, modul în care eram îmbrăcată”. A mai căpătat și ideea că toți bărbații sunt necuviincioși și a jurat să nu mai fie niciodată atinsă în felul acela.

Experiențele dureroase îți pot schimba opiniile. În cartea sa celebră, *Sinele contează*, Dr. Phil McGraw scrie despre cele zece momente definitorii care îți schimbă viața. Are întru totul dreptate. După ce am lucrat cu femei atâtia ani, nu am nici o îndoială că incidentele dureroase schimbă oamenii, iar consecințele pot fi devastatoare. Tragedia este că majoritatea femeilor nu leagă suferința din viața lor actuală de evenimente care probabil că au avut loc în urmă cu patruzeci sau cincizeci de ani.

Carol Ann are acum treizeci și cinci de ani. S-a scufundat în muncă, care a devenit viața ei. Dar este singură și supraponderală. I-ar plăcea să întâlnească pe cineva și să aibă o familie.

„După experiența mea din autobuz, am început să mănânc foarte mult pentru a-mi ușura suferința. Văd asta acum. Mă condamn pentru că am fost naivă și atrăgătoare, așa că mi-am pierdut capacitatea de a mai avea încredere în mine. Greutatea era scutul meu protector. Ținea bărbații la distanță. Nu am știut că aceasta avea de-a face cu incidentul din autobuz”.

Vestea bună este că în prezent, Carol Ann și-a continuat viața. A încheiat terapia pentru a-și vindeca suferința și are în sfârșit succes în problema ei cu greutatea.

Eleanor se luptă cu problemele de adaptare. „Tata pleca într-o delegație cu Armata, și în ziua în care a plecat, a sărutat-o pe sora mea de rămas bun, dar nu și pe mine. La trei ani câți aveam pe atunci, am crezut că pleacă pentru că nu mă iubea. Ca adult, încă mă lupt cu probleme legate de abandon”.

Ți-ai creat opinii restrictive din cauza unei experiențe negative? Nu trebuie să fie ceva la fel de dramatic precum agresiune sexuală, părinți care au divorțat, un deces în familie sau faliment. Uneori, o simplă experiență din copilărie atrage după ea o opinie falsă. Ceea ce poate părea nesemnificativ pentru un părinte poate fi traumatizant pentru un copil.

Ai o voce interioară critică sau care te judecă? Majoritatea dintre noi avem. Aceasta se manifestă sub două forme: ceea ce discuți cu tine însăși sau ceea ce alții au spus despre tine. În fiecare caz, ți-a programat modul de a gândi.

- Sunt o studentă deznădăjduită.
- Sunt o bucătăreasă îngrozitoare.
- De ce nu semenii mai mult cu sora ta?
- Poți face ceva cum trebuie?

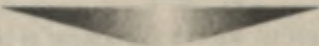
Programarea aceasta începe devreme, din ziua în care te-ai născut. Dacă ai fost suficient de norocoasă încât să crești într-un mediu afectuos, care te-a susținut, programarea ta a fost aproape sigur pozitivă. Dacă ai

crescut într-un mediu disfuncțional, critic, este foarte posibil ca stima de sine să fi fost erodată de cuvinte grele și descurajări. Critica excesivă pe care prietena mea Doris a primit-o de la mama ei a preluat controlul într-un final, iar ea și-a devenit cel mai mare dușman. Așa cum nu o mulțumea niciodată pe mama ei în copilărie, așa nu se poate mulțumi pe sine acum. Vocea ei interioară și critică nu tace niciodată. „Doris, nu fi tâmpită”. „Doris, nu faci nimic așa cum trebuie”.

Conștientizarea vocii critice ne dă șansa de a schimba și de a opri programarea distructivă care ne poate limita. Atunci când suntem conștienți de această voce negativă, putem învăța să îi răspundem. Atunci când auzi vocea, folosește imediat un cuvânt sau o frază puternică pentru a rupe firul negativ al gândurilor. Anulează! Oprește! Este o minciună! Gunoi! Tu decizi ce e bine pentru tine. Unora le place să poarte o brățară de cauciuc în jurul încheieturii și să o ciupească de fiecare dată când aud vocea critică; este un mod fantastic de a opri gândurile. Exersează înlocuirea cuvintelor critice cu o frază pozitivă sau folosește propria ta afirmație. Sunt incredibilă! Sunt așa cum trebuie!

Dincolo de cuvintele pe care le auzi și de ideile pe care le gândești, cuvintele pe care le rostești te pot afecta în mod semnificativ. Întocmai precum alimentarea cu mâncare nesănătoasă poate duce la boală și obezitate, cuvintele pe care le folosești pot avea impact fizic. Ai grijă, altfel cuvintele pe care ți le spui îți vor răpi libertatea. Am identificat câteva dintre cele mai frecvente cuvinte.

MINTEA ACCEPTĂ
ORICE ÎȚI SPUI ȚIE ÎNSĂȚI



Expresii

Exemple

Trebuie să

Trebuie să îmi plătesc impozitele

Ar trebui să

Ar trebui să termin de scris lucrarea

Este recomandat să

Este recomandat să încep să fac sport

Aceste expresii provin din sentimente de vinovăție și lipsă de putere. Adevărul este că ai tot timpul puterea de a face alegerile pe care le vrei. Înlocuiește aceste expresii care arată slăbiciune cu:

Aleg să

Aleg să îmi plătesc impozitele

Aleg să nu

Aleg să nu termin de scris lucrarea
în seara asta

Voi ...

Voi începe să fac sport

Citește aceste expresii cu voce tare. Observă diferența modului în care te simți. *Trebuie, ar trebui și este recomandat* creează energie negativă, în timp ce *aleg să, aleg să nu și voi...* produc energie pozitivă.

Nu pot

Nu pot sta așa târziu.

Schimbă propoziția cu:

Aleg să nu stau până târziu.

Nu știu

Nu știu cum mă simt.

Voi încerca

Voi încerca să îi transmit mesajul tău.

Adesea, aceste expresii aduc a slăbiciune și lipsa de decizie. Multe femei spun „nu știu” pentru a evita sau a scăpa dintr-o situație. A încerca este o minciună. Dacă rogi o prietenă să vă întâlniți la prânz ziua următoare și ea spune „Voi încerca”, câtă încredere ai că va apărea? Exact! Fii hotărâtă. Fie vei face ceva, fie nu.

Să-ți spun sincer

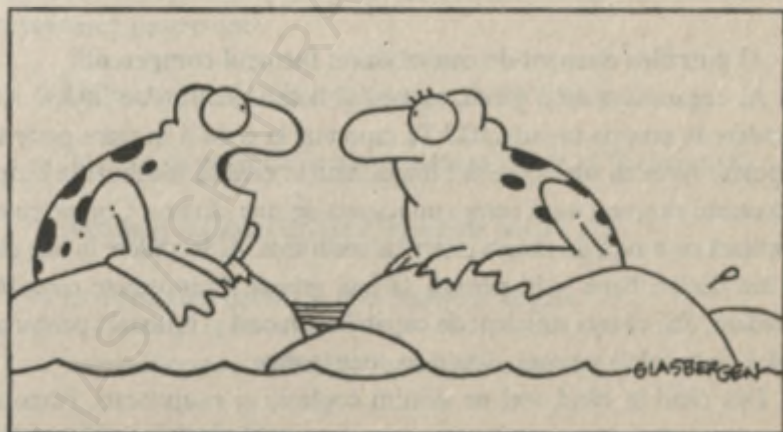
Să-ți spun sincer, am de fapt patruzeci și patru de ani, nu treizeci și patru.

Să-ți spun adevărul

Să-ți spun adevărul, am lucrat aici două luni, nu doi ani.

Dacă folosești aceste expresii implicația este că majoritatea timpului nu spui adevărul. Sună ca și cum tot ce ai zis până în acel moment a fost o minciună. De exemplu, cum te-ai simți dacă agentul de vânzări pentru echipamente de birou ți-ar explica de ce produsul lui este unul dintre cele mai bune și apoi ar spune: „Să vă spun sincer, modelul de anul trecut s-a vândut mai bine”. Cuvântul „dar” produce și el energie negativă. Dacă șeful tău spune: „Ai făcut treabă bună cu vânzările acelea, dar...”, complimentul original își pierde tot impactul. În unele cazuri, este greu să îndepărtezi cuvântul „dar”. Îl poți înlocui cu „și” în majoritatea situațiilor.

Dacă ți-ai dezvoltat un obicei ușor sau mai greu de a folosi un vocabular care denotă slăbiciune, poți să îl schimbi. Fii vigilentă. Este un obicei prost, care poate fi schimbat. Începe să devii mai conștientă de limbajul pe care îl folosești. Amendează-te cu un dolar de fiecare dată



Nu putem discuta fără să diseci fiecare cuvânt pe care îl spun?

când folosești un astfel de limbaj. Pune-i pe copii să te ajute, vor adora să strângă banii; sau implică-i în joc și poți să mai tai din pierderi. Iată alte câteva sugestii:

- La un carton și trasează o linie în centru jos. Pe o parte scrie o listă cu cuvintele care denotă slăbiciune pe care descoperi că le folosești. Scrie cuvintele pentru putere în cealaltă coloană. Afișează-l, ca să îți amintești mereu de el.
- Apelează la ajutorul prietenilor; grupul unor femei sau colegi de la serviciu și fă-i pe toți responsabili.

Atunci când folosești un limbaj care denotă putere, sentimentul propriei persoane se schimbă. Se va schimba și modul în care ești perceput de ceilalți. Vei fi tratată cu mai mult respect și considerație drept cineva care este responsabilă și hotărâtă.

Nu te lăsa indusă în eroare de simplitatea acestui concept. Nu îmi venea să cred cât de repede am observat o schimbare la mine doar după ce am spus *aleg să* în loc de *trebuie*. Imediat am început să mă simt mai responsabilă și mai stăpână pe mine. Acum, fiind conștientă de puterea limbajului, pot recunoaște repede femeile care se simt fără nici un fel de putere, doar ascultând vocabularul pe care îl folosesc.

Al patrulea element de consolidare: factorul competență

Ai capacitatea de a gândi, raționa și hotărî pentru tine însăși? Ai încredere în propria ta judecată? Te raportezi la ceilalți în mare parte a timpului? Acestea sunt întrebări importante la care să meditezi în timp ce continui să creezi baza pentru un respect de sine sănătos. Competența e similară cu a avea un sistem intern de securitate. Ai încredere în tine că vei lua decizii bune și îți permiți să faci greșeli. Competența creează încredere. Știi că ești suficient de capabilă, educată și rațională pentru a depăși obstacolele pe care viața ți le pune înaintea.

Din când în când, toți ne simțim copleșiți și neajutorați. Femeia competentă știe că aceste situații nu sunt permanente. Este activă și își folosește cunoștințele și abilitatea de a iniția soluții. Spre deosebire de Joan.

„De obicei mă bazez pe alții să ia decizii pentru mine și le accept opiniile. Nu am fost niciodată educată să gândesc pentru mine. Tata lua toate deciziile pentru întreaga familie, iar de la noi se aștepta să facem ce a hotărât fără să punem întrebări.”

Nu e de mirare că Joan întâmpină dificultăți în crearea competenței. Trebuie să înceapă să gândească pentru ea. Tu gândești pentru tine? Părerile tale contează? Ai obiceiul de a îți exprima opiniile deschis?

Poate fi înspăimântător să te lupți cu sentimente de nesiguranță și incertitudine. Modul de a învinge teama este de a forța limitele angoasei și de a vorbi, cu credința că părerile tale au valoare. Dacă vei continua să exersezi, va fi mai ușor. În final, va deveni un obicei natural.

Pentru a păstra perspectiva, este imposibil să fii competent în toate aspectele vieții tale și nici nu trebuie să fii. Eu cred că unii vorbitori motivaționali și unii guru care te învață cum să te ajuți singură le fac femeilor un deserviciu spunându-le să fie tot timpul încrezătoare și vesele. Nu aceasta este lumea reală.

Este posibil ca o femeie care nu a mai lucrat de opt ani să nu se simtă competentă pentru a reintra în câmpul muncii. Totuși, este foarte bună în a administra problemele căminului. Așa că fă-ți un serviciu: fii liniștită, nu poți fi bună în toate. În esență, iată ce va crea factorul competență pentru tine:

- Trăiește viața din plin; participă activ la viața ta.
- Înțelege că provocările neașteptate te învață să fii optimistă.
- Asumă-ți responsabilitatea; gândește pentru tine.
- Ia-ți propriile decizii și fă-ți propriile alegeri.
- Îmbunătățește-ți abilitățile; continuă să înveți.
- Ai încredere în tine.

Dacă ai copii, fii atentă. Permite-le să își ia propriile decizii; lasă-i să își asume anumite riscuri și să facă greșeli. Astfel, îi lași să știe că tu ai încredere în abilitățile lor. Copiii care învață să fie responsabili pentru ei înșiși își construiesc propriul nivel de competență.

Al cincilea element de consolidare: sentimentul propriei valori

Propria valoare poate fi un concept greu de asimilat. Se află în strânsă legătură cu alte principii legate de stima de sine, dar cum poți dovedi că există măcar? Valoarea de sine chiar există și tu o ai. Nu contează ce ai făcut, ce ți s-a făcut, dacă simți vinovăție sau rușine, valoarea ta este fundamentală și nu poate fi diminuată. Dacă aș ridica o bancnotă de 5 dolari și aș întreba: „Cât valorează? ai răspunde că 5 dolari. Apoi dacă aș lua aceeași bancnotă, aș șifona-o în palmă și apoi aș întreba: „Cât valorează acum? ai răspunde tot cinci dolari. Dacă aș lua bancnota și aș șifona-o, aș călca pe ea și aș arunca-o într-o baltă cu noroi și apoi te-aș întreba: „Acum cât valorează?” tot ai răspunde că cinci dolari.

Cred că lipsa sentimentului propriei valori este o boală spirituală, deoarece valoarea noastră vine de la Dumnezeu. Toți suntem născuți cu un corp, o minte, emoții și spirit. În esență, lipsa propriei valori este dovada unui spirit bolnav. Este greu să exprimi dragostea în aceste condiții. Dacă părinții au un nivel scăzut al propriei valori, este posibil să nu știe cum să își manifeste dragostea. În această situație nefericită, vina apasă pe umerii copilului. „Probabil că nu merit să fiu iubit, nu sunt obișnuit, nu sunt suficient de bun”. Această lipsă a conștiinței propriei valori poate fi transmisă de la o generație la alta.

Copiii care cresc într-un astfel de mediu învață că pentru a merita dragostea celorlalți trebuie să se comporte într-un anume fel, să fie „fete cuminti”. Sau dragostea este legată de realizări precum obținerea de note mari la școală. Nu e de mirare că suntem confuze atunci când suntem programate să credem că valoarea noastră se bazează pe modul în care ne comportăm sau pe acțiunile noastre.

Conștiința propriei valori provine din identitatea ta și nu din acțiunile tale. Poți să îți cauți valoarea printre realizările tale, purtând măști și construindu-ți un fals respect de sine din surse externe și apoi să anunți:

„Iată, sunt valoroasă”. Dar în forul tău interior încă te simți pustie și lipsită de valoare. Criticul tău intim spune: „Nu ești suficient de bună”. Drept rezultat, te simți pierdută și neiubită.

După cum am spus mai sus, valoarea ta vine de la Dumnezeu. Este un dar divin și nu are nevoie de validare sau autentificare. Va face întotdeauna parte din tine. Este ceea ce reunește imaginația, entuziasmul, armonia, dragostea, încrederea, fericirea, bucuria și înțelepciunea ta. Este esența ta spirituală și este invincibilă. Dar trebuie să știi că ești valoroasă, că ești suficientă; chiar acum.

Poți spune asta cu convingere și chiar să o crezi? Sunt suficientă așa cum sunt! Este strigătul spiritului tău. Femeile care știu că nu mai trebuie să schimbe nimic apreciază modul în care sunt tratate și în care îi tratează pe ceilalți. Dar valorile tale? Permiți celorlalți să aibă încredere în tine sau să te înjosească? Cu cât respect îi tratezi pe ceilalți? Doar atunci când te simți valoroasă și te iubești pe tine însăși îi poți iubi pe ceilalți necondiționat. Atunci dragostea ta va fi nelimitată și se va răspândi liber.

Aspectele spirituale sunt personale. Trebuie să descoperim singure definiția și sensul pe care îl avem. Dacă nu te simți valoroasă, îl poți oricând căuta pe Dumnezeu. Un gol spiritual este un sentiment fără fundament. Este ca și cum ai fi deconectată de la sursă. Totuși, sursa este tot timpul la locul ei. Depinde de tine să te re-conectezi.

Al șaselea element de consolidare: auto-acceptarea

Este esențial să ai o relație armonioasă cu tine însăși. Nu este doar bine, ci și absolut indispensabil pentru o viață sănătoasă și cu un sens. Dintre toate relațiile pe care le vei avea în această viață, tu ești singura care nu te va părăsi niciodată. Unele dintre noi am ajuns să credem că este egoist, mândru și suspect din punct de vedere moral să ne iubim și să ne acceptăm pe noi înșine. Suntem educate să îi satisfacem pe ceilalți și să trăim pentru oricine altceva. Aceasta nu reprezintă o morală ridicată. Da, știu că toate ne-am săturat de generația „eu și numai eu”. Nu este vorba despre asta.

Ideea se concentrează pe construirea respectului de sine, respectarea și acceptarea propriei persoane cu toate defectele și calitățile noastre.

Aceasta înseamnă să te iubești cu înțelegere și iertare. Nu te poți aștepta să ai contribuția ta în lume, să manifesti toleranță și să-i iubești pe ceilalți atâta vreme cât te respingi pe tine. Pentru a te accepta complet trebuie să accepți toate componentele persoanei tale. Este ușor să iubești acea parte din tine care este generoasă, tolerantă, fericită și grijulie. Dar cum rămâne cu partea lăcomă, furioasă, geloasă și invidioasă a caracterului tău? Trebuie să accepți și aceste trăsături. Dacă accepți doar părțile bune, înseamnă că te respingi și nu te vei simți niciodată întregă. Astfel, îi respingi automat și pe ceilalți.

Oamenii joacă un joc trist numit Proiecție. Nu ne acceptăm trăsăturile ascunse. Le proiectăm asupra altora. Debbie Ford, în cartea sa *Partea întunecată a vânătorilor lejeri* folosește o analogie inspirată: imaginează-ți că ai o sută de instrumente electrice diferite pe piept. Fiecare reprezintă o altă calitate. Calitățile pe care le acceptăm și le conștientizăm sunt acoperite de un strat protector. Sunt sigure: curentul nu trece prin ele. Dar calitățile pe care nu le agreăm sau pe care nu le-am dobândit încă sunt încărcate electric. Așa că atunci când apare vreo situație care activează una dintre aceste calități, ne curentăm imediat.

De exemplu, dacă negăm sau nu suntem mulțumiți de furia noastră, vom atrage oameni furioși. Vom suprima propria furie și îi vom judeca pe oamenii pe care îi vedem furioși. Atâta vreme cât ne mințim referitor la propriile sentimente, singurul mod în care le observăm este să le vedem la alții. Ceilalți reflectă emoțiile și sentimentele noastre ascunse, ceea ce ne permite să le recunoaștem și să le revendicăm. Data viitoare când mai judeci pe cineva pentru o trăsătură negativă pe care o arată, uită-te mai întâi la tine. Vezi dacă această trăsătură nu face parte din propriul tău caracter, dar nu ai acceptat-o încă.

După ce am lucrat cu multe femei de-a lungul timpului, îmi dau seama cât este de greu să fim independente. Am o rugămintă: fii mai amabilă și mai drăguță cu tine însăși, devino propria ta prietenă. Recunoaște faptul că ești om și faci greșeli. Învată să fii înțelegătoare și iertătoare față de tine așa cum ai fi pentru o prietenă bună. Apreciază și iubește singura persoană care ești, așa cum încerci să îi iubești și să îi accepți pe alții.

FOTOGRAFIA

Am găsit o fotografie veche

Aveam cinci ani

Cu obraji roșii, ca două mere

Și bucle strălucitoare

Cu cel mai larg zâmbet

Care arăta gingia

Acolo unde înainte erau dinții mei din față.

Am privit în ochii mei de când aveam cinci ani

Și am fost emoționată până la lacrimi

Pentru că în ei puteam vedea dragostea și speranța.

Am oftat ca și cum s-ar fi rupt baierale inimii.

Cum se poate să o fi abandonat?

Cum am putut să uit să o iubesc în tot acest timp?

Am legănat poza în brațe și am ținut-o

Aproape de inima mea suferindă.

Promit să nu te mai părăsesc niciodată

Te voi iubi până în ziua în care voi muri.

Iată începutul vindecării mele.

– Fran Hewitt

Vom încheia acest capitol cu o poveste specială. Este despre prietena mea, Jana, al cărei respect de sine a crescut datorită circumstanțelor vieții. Știind visul pe care l-a avut, m-am întrebat dacă își va mai reveni vreodată.

Atmosfera era electrică!

Vocea sa inconfundabilă ridicase lumea în picioare. Superstarul Diana Ross avea un alt spectacol fantastic în sala aglomerată de spectacole din Las Vegas, cântând șlagăr după șlagăr. Era la începutul anilor '70, publicul era fermecat și odată cu el și Jana Stanfield, care avea douăzeci și patru de ani, așezată lângă scenă, în lacrimi stoarse de cântecele divei. Nu erau lacrimi de bucurie sau adorație. Era lacrimi din inimă, greu de exprimat: „Îmi doream atât de mult să fiu cea de pe scenă. Știam că am abilitatea și talentul de a cânta și mă durea fizic faptul că nu puteam să îmi urmez pasiunea”. A fost un moment decisiv pentru Jana, care a scufundat-o într-o depresie profundă, agonizând din cauză că nu făcuse alegeri mai bune. Se simțea tristă și fără nici o mângâiere.

Povestea Janei Stanfield conținea toate aspectele pe care le-am discutat în acest capitol. După terminarea studiilor, Jana a ales să meargă la un colegiu din Texas pentru a se specializa în jurnalism de radio-televiziune. Credea că ar fi minunat să intre în contact cu mediul din alt stat. Numărul studenților era aproape la fel de mare ca cel din orașul său natal. Se simțea ca un străin care nu își găsește locul. Sentimentul acesta de a nu fi acceptată era ceva nou și greu de înțeles. Căsnicia părinților ei se afla în impas. Îi iubea pe amândoi și era uluitor și dureros să își vadă familia destrămată. Au divorțat curând, iar pentru Jana respectul de sine a scăzut brusc. Pe o scară de la unu la zece, ea se încadra la valori negative, în afara scării. Se simțea o ratată și suferea din cauza separării familiei. Aceasta a fost prima ei experiență a respectului de sine scăzut, iar impactul a fost devastator. Unchiul ei, care era pastor, își făcea timp să ia prânzul cu ea în fiecare săptămână și îi oferea sfaturi de care avea mare nevoie.

Jana folosea o strategie specială denumită *Trei pași către succes* pentru a crea o ocazie permanentă pentru ea în industria muzicală. (Vei afla mai multe despre aceasta în Capitolul 8). Tranziția era lentă și anevoioasă. Jana lucra ca jurnalist de știri TV de patru ani și își căpătase

competența scriind poveștile pentru transmisiunile ei. Nu știa că acesta va fi o piatră de hotar pentru viitoarea ei carieră. Decizia de a fi pe cont propriu și de a se muta la Nashville, centrul industriei muzicale, a fost un moment decisiv. Nu avea unde sta, nu avea telefon și nici serviciu. Prima ei locuință a fost o cameră de 14 dolari pe noapte la un dormitor comun. Treptat, a cunoscut lume și și-a găsit un serviciu ca asistent administrativ la o companie pentru promovarea înregistrărilor.

S-a autoeducat în așteptarea marelui debut; cursuri pentru compoziție de versuri, lecții de voce, comedie de scenă și dans. Seara cânta gratis. Serile de la Open-Mic au făcut-o cunoscută. Înainte de primul spectacol, Jana tremura atât de rău încât abia putea cânta. Se afla în Nashville care te intimida și în care concurența era acerbă. A dat probe pentru emisiuni TV, concursuri de talent și Opryland.

Respingerea devenise un lucru obișnuit. Într-un final a făcut câteva înregistrări cu ajutorul unui producător obscur și a realizat o serie de spectacole pentru companii de înregistrări. Visul ei era să obțină un contract de înregistrări. Nici una dintre companii nu a manifestat vreun interes. Ce ai face în acest moment? Chinul de a supraviețui de la o lună la alta, combinat cu respingerea constantă îi eroda Janei încredea în sine. Suferise o mare scădere de venit prin comparație cu zilele în care lucra ca jurnalist și se îndoia cu adevărat de decizia ei de a-și schimba cariera. Și-a luat pauză un an pentru a-și reanaliza motivele. Ea o numește: „faza de stat întinsă în pat și bocit”. Pentru a își îmbunătăți toate abilitățile a luat parte la programe în doisprezece pași și la diverse grupuri de consiliere. Aceasta a ajutat-o să se dezvolte emoțional. A început să scrie și să înregistreze iarăși cu o hotărâre reînnoită.

Apariția primul ei album, constând în ceea ce ea cu căldură denumește „cântecele cel mai des respinse”, a fost o altă piatră de hotar. Refuzul Janei de a renunța și abordarea pas cu pas i-a pavat într-un final drumul către un debut major. A scris un cântec minunat *Dacă aș fi știut*. Reba McIntyre i-a cerut să îl înregistreze și a vândut cinci milioane de exemplare! Jana cânta acum în fața unui public restrâns, câștiga suficienți bani din vânzarea casetelor și nu mai avea nevoie de muncă suplimentară ca să se întrețină.

În ultimii doisprezece ani a devenit un star cu drepturi depline, cu un număr de fani dedicați ei și a vândut aproape 100.000 CD-uri singură, fără ajutorul unui contract de înregistrări. A cântat în Australia, Canada, Thailanda și Noua Zeelandă și în deschiderea concertelor pentru Dixie Chicks și Kenny Loggins. Recent a câștigat un important concurs de talente și a cântat pe scena principală de la Grand Ole Opry, primind ovații remarcabile.

Reflectând la succesul ei, Jana spune: „Cred în puterea pașilor mici pentru a crea schimbări majore. Capacitatea ta de concentrare apare pe măsură ce înaintezi în vârstă. Prima mea preocupare a fost să îmi schimb cariera, iar cea de-a doua să devin un star. Acum mă concentrez să fiu utilă. Am descoperit că ajutându-i pe oameni cu muzica mea, îi fac să dorească să o ia cu ei acasă”. Își denumeste muzica „heavy metal” pentru că te face să meditezi și, după cum au descoperit câteva sute de oameni, i-a inspirat să își urmeze propriile visuri.



Perspectiva unui bărbat

Les Hewitt

Spre deosebire de femei, bărbații nu se pricep să își exprime emoțiile. Mare parte a timpului nici nu folosim cuvinte care descriu cum ne simțim. Mulți dintre prietenii și clienții mei sunt încrezători și competenți. La suprafață totul pare sub control. În interior însă este altă poveste. Chiar ne preocupă problemele legate de bani, familie și carieră. Cheltuim energie și doar dacă ne concentrăm pe cât de mult succes avem. Cum stăm, prin comparație cu ceilalți?

Mulți dintre noi sunt competitivi și motivați să vândă, să aibă și să câștige mai mult. Cei care lucrează în companii mari sunt adesea sub un stres intens de a produce rezultate mai importante și mai bune pentru a

urca pe scara ierarhică. Uneori suntem puși la zid financiar, atunci când economiile dispar sau se fac reduceri de personal.

Atunci ne este testat cu adevărat respectul de sine. În aceste condiții, ultimul lucru pe care dorim să îl auzim acasă este: „De unde luăm bani? Vom putea plăti facturile luna viitoare?” În pofida bravurii afișate, încredea noastră poate fi atât de fragilă încât lipsa sprijinului emoțional din partea familiei este devastatoare. Uneori ne simțim speriați, îngrijorați și nesiguri. Ne facem griji pentru decizii proaste, mai ales cele care afectează viitorul familiei. Stresul poate fi atât de intens încât nu ne exprimăm adevăratele sentimente. Le ascundem doar și jucăm cartea tăcerii, care nu ne reduce teama. Fii atentă la tensiunea din interiorul nostru. Ca și a voastră, ea este reală. Evită să ne condamni. Concentrează-te să lucrăm împreună ca o echipă. Fiecare are nevoie de încurajări, mai ales atunci când trece prin perioade dificile. Bărbații au același nevoi.

CONCLUZII

Experiențele și circumstanțele vieții îți pot afecta nivelul respectului de sine. În cazul Janei, un incident traumatic (divorțul părinților ei) combinat cu respingerea de la colegiu a fost suficient pentru a produce o scădere a încrederii, care a dus la o depresie profundă. Jane avea o bună educație și o carieră care promitea, și totuși se simțea goală pe dinăuntru. Pasiunea ei era muzica, dar până când nu și-a reconstruit respectul de sine nu a reușit să exploreze și să exprime acest talent unic.

Poți rezolva fiecare situație lucrând asupra celor șase elemente de consolidare și cu sprijinul oamenilor în care ai încredere, pe care îi respecti și îi plăci. Lecția este clară. Construirea unui respect de sine sănătos este vitală pentru bunăstarea și succesul tău viitor. Una dintre cele mai mari recompense, ca în cazul Janei, este că îți dă încrederea de a-ți continua și de a-ți trăi visul de o viață.

MĂSURI DE ACȚIUNE

SCHIMBĂ-ȚI PĂRERILE
TRECUT, PREZENT ȘI VIITOR
AUTO-ACCEPTARE

Ideile și atitudinea mea negativă

Relaxează-te și respiră adânc de câteva ori. Pune-ți următoarele întrebări:

Ce idei esențiale îmi conduc viața?

Ia în calcul toate domeniile majore.

Lucrurile pe care mi le-am spus mie sau pe care ceilalți le cred despre mine:

Inteligența mea

Imaginea despre mine

Valoarea mea

Sexualitatea mea

Succesul meu

Bani

Furia mea

Educație

Sexul opus

Etichete pe care le-am adoptat

Convingerile mele religioase

Altele

Folosește cele două coloane de pe pagina următoare pentru a nota aceste idei și comportamentul pe care îl asociezi cu fiecare dintre ele.

Poți să îți schimbi părerile odată ce ai devenit conștientă de prezența lor. Pentru a îndepărta părerile care te limitează, este important să îți provoci modul de gândire și să creezi o nouă realitate. Multă vreme am crezut că eram incompetentă la matematică, până când am întâlnit un profesor excelent care m-a meditat. Cu răbdare și multe încurajări, am descoperit nu doar că pot învăța, dar chiar că excelam la matematică. Acea era noua mea realitate.

Uneori, părerile apar din cauza unor experiențe dureroase și traumatice. Revelarea unei păreri poate adesea scoate la iveală emoții. Eliberează-te de orice emoții și sentimente dureroase pe care le ai. Odată eliberată energia sentimentelor, poți să îți schimbi părerea.

Fă comparația cu un zid de cărămidă. Cărămizile sunt părerile tale, iar mortarul este reprezentat de sentimentele care le unesc. Dacă eliberezi sentimentele, zgudui cărămizile.

Trecut, prezent și viitor

Din nefericire, incidentele traumatice și experiențele dureroase fac parte din viață. Chiar dacă poate fi dureros să re trăiești aceste sentimente, chiar merită să o faci. Ce vei descoperi te poate ajuta să elimini vechile modele de gândire, să scoți la iveală ideile care te limitează și să poți deveni conștientă de modul în care aceste evenimente îți mai pot afecta existența în prezent. Fă acest exercițiu pe îndelete. Mai întâi scrie o listă cu experiențele anume pe care vrei să le evaluezi. Apoi folosește setul de întrebări de mai jos pentru a reuși să treci în revistă fiecare incident. Acest proces poate scoate la suprafață emoții. Dacă apar lacrimi, lasă-le să curgă. Dacă te doare stomacul, suportă. Toate fac parte din procesul tău de vindecare. Acordă-ți timpul de a-ți reaminti și de a reflecta. Folosește un jurnal pentru a nota răspunsurile și orice alte gânduri.

TRECUT

Care a fost incidentul?

Câți ani aveai?

De câți ani ai amintirea acestui incident?

Describe ce s-a întâmplat.

Ce ți-ai spus?

(Despre tine, despre oamenii implicați, despre viață)

Ce ai simțit?

De ce aveai nevoie în momentul acela și nu ai primit?

PREZENT

Care este influența acestui incident asupra vieții tale din prezent?

(auto-sabotaj, relații, împovărare, respingere)

Cum te-a schimbat incidentul respectiv?

Cât timp vrei să porți această povară?

Observă și analizează prețul pe care l-ai plătit.

Care este recompensa ta pentru că i-ai păstrat vie amintirea? Fii cinstită.

(Rămâi o victimă, ești capabilă să condamni și să nu-ți asumi responsabilitatea, nu vrei să ierți, poți continua să te judeci/rănești)

Dacă vei continua să te gândești la acest incident în următorii cinci sau zece ani, cum va arăta viitorul tău?

Asta vrei?

VIITOR

a) Cu convingere, rostește aceste afirmații cu voce tare sau în sinea ta:

Am plătit suficient.

Nu îi voi permite lui (ei, lor) să îmi mai conducă viața.

Fă aceasta de trei ori. Este începutul unui nou angajament cu tine însăși de a merge mai departe.

b) Eliberează orice emoții ar putea apărea.

Dacă ești furioasă, exprimă-te.

Dacă încă mai suferi, plânge.

Dacă încă te mai simți blocată după ce ai efectuat acest exercițiu de câteva ori, gândește-te să apelezi la un profesionist pentru a te ajuta să mergi mai departe. Meriți asta! Pentru a merge mai departe, petrece doar 10% din timp meditănd asupra acestor incidente (cât de nedrept a fost, ce ai învățat etc). Concentrează-te 90% din timp pe continuarea vieții tale.

Auto-acceptarea

Citește acest exercițiu de două ori înainte de a-l rezolva.

Pasul 1

Imaginează-ți că cineva pe care îl/o iubești și admiri stă într-un scaun în fața ta. El sau ea îți zâmbește. Ce sentimente ai față de această persoană? Dacă ar face o greșeală, ai putea și ai vrea să îl/o ierți?

Pasul 2

Folosindu-ți imaginația, așază-te pe tine în scaunul din fața ta. Imaginează-ți că stai acolo zâmbindu-ți. Ce simți față de ea? Ai aceleași sentimente ca și pentru prima persoană, cea pe care o iubești și o admiri sau sentimentele sunt diferite? Dacă această femeie (tu) ar face o greșeală, ai putea sau ai vrea să o ierți? Ierți mai degrabă prima persoană?

Exercițiul relevă adesea o discrepanță între dragostea și acceptarea celorlalți decât acceptarea propriei persoane.

Pasul 3

Găsește o fotografie a ta din copilărie, de la orice vârstă, și așază-o acolo unde o poți vedea zilnic. Să îți amintească să fii iubitoare față de tine și să te accepți.

Echilibrul: provocarea secolului

*Femeile vor bărbați, cariere, copii, prieteni,
lux, confort, independență, libertate, respect,
dragoste și colanți de 3\$ care să nu se uzeze*

– Phyllis Diller

Sora mea, Anna, acceptă realitatea de a fi o mamă care își crește singură copiii, doi băieți, Ben, care are trei ani și Henry, de un an. După cum îți poți imagina, este foarte ocupată. Între nevoile celor doi puști și treburile nesfârșite, are și o slujbă minunată și pare că reușește să le împace pe toate. Atunci când o întrebi cum își creează echilibrul și sănătatea mintală, îți răspunde:

„Pentru mine, totul se rezuma la realizarea unor acomodări mentale. Am renunțat la standardele mele înalte acasă. E suficient dacă jumătate din casă este curată la un moment dat. Am hotărât și să accept faptul că voi avea un venit mai scăzut și mai puțin timp pentru mine în această perioadă. Deliberat am putut muta accentul de pe ceea ce îmi lipsește pe ceea ce posed. Cei doi băieți sunt sănătoși și sunt recunoscătoare pentru asta și pentru timpul pe care îl petrecem împreună. Prietenii și familia îmi oferă un sprijin neprețuit. Este satisfăcător și numai să pot vorbi cu cineva la telefon sau să am încă o pereche de mâini care să mă ajute”.

Multe femei cred că este imposibil să ai un stil de viață echilibrat fără să fii bogată sau fără să te bucuri de o pensie liniștită. Înclin să fiu de acord: realizarea unui echilibru satisfăcător între profesie și familie, având și timp pentru dezvoltarea personală și spirituală, distracție, prieteni, relaxare, treburi domestice, activități în comunitate și concediu, este un obiectiv nerealist și de neatins pentru majoritatea femeilor în prezent.

O viață activă este o propunere provocatoare, în ciuda celor mai avansate tehnologii care ne stau la dispoziție. Cele mai frecvente două propoziții pe care le aud sunt: „Întotdeauna sunt pe fugă pentru că nu am niciodată timp” și „Îmi doresc doar să am o viață mai simplă și plină de sens”.

Nu se mai aplică filosofia echilibrului care este încă aplicată de unii experți în auto-ajutorare. „Le putem avea pe toate și le putem face pe toate”, spun ei. Dar aceasta nu e nici măcar pe aproape posibil pentru majoritatea femeilor. Cuvântul „echilibru” implică egalitate. Sugerează să petreci cantități egale de timp și energie în toate domeniile vieții. Ceea ce este imposibil pentru majoritatea dintre noi. În special pentru mamele care lucrează, viața de familie intră în conflict cu solicitările profesionale. Hărțuite, agitate și zorite, prea multe femei trec prin prea mult stres și pierdere a controlului. Am devenit prizonierii timpului, căutând cu disperare iluzia unui mod de viață minunat, echilibrat.

Nu există o rețetă valabilă pentru toată lumea atunci când este vorba despre echilibru. În acest capitol vom analiza multe aspecte ale echilibrului și vom oferi soluții practice și probate. Echilibrul depinde de personalitățile noastre și de circumstanțele specifice ale fiecăruia. Ca femei, trecem prin multe etape, inclusiv acelea de a fi singure, de a ne căsători și de a întemeia o familie. Unele dintre noi trec printr-un divorț sau devin văduve și într-un final toate trebuie să ajungem la pensie. Echilibrul variază de la o etapă la alta.

În prezent, echilibrul pentru tine este probabil destul de diferit decât echilibrul pentru mine. Poți fi o mamă care își crește singură cei doi copii și care are și o slujbă cu normă întreagă. Prin urmare, aranjarea priorităților și a timpului, realizarea unei rețele puternice de sprijin, obținerea unui ajutor din exterior și delegarea eficientă s-ar putea afla toate în capul listei. Pentru a te bucura de un bun echilibru în viață, ar

fi important și să petreci timp cu copiii și să acorzi atenție îngrijirii personale.

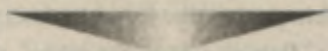
Acum mă aflu în faza cuibului gol. Pentru mine, echilibrul înseamnă timp pentru relația mea primară cu Les, un serviciu cu jumătate de normă și sentimentul împlinirii pe care mi-l oferă. Acord o importanță semnificativă și îngrijirii, dezvoltării spirituale și sănătății.

Găsirea echilibrului implică două aspecte principale: timp și stres. Acestea două se află în strânsă legătură. Dacă ai mai mult timp, ești mai puțin stresată. Marea întrebare este: cum poți găsi mai mult timp și cum poți reduce stresul? Vestea proastă este că nu mai avem timp. Primești doar 1.440 minute în fiecare zi. Diferența este cum folosești acest timp. Dacă îl folosești cu atenție, te poți bucura de un echilibru mai bun. Dacă îl irosești, vei simți că ești tot timpul pe fugă, grăbindu-te să recuperezi.

Trebuie să adopți acasă strategiile care au succes în lumea afacerilor cu aceeași disciplină, tenacitate și concentrare. Prioritizarea și programarea sunt esențiale. Ca și faptul de a te asigura că activitățile tale sunt în armonie cu valorile tale. Delegarea activităților și folosirea surselor externe în mod eficient îți vor mai elibera din timp. Simplificarea vieții îți va oferi mai multă energie.

Realizarea acestor adaptări necesită un mod diferit de gândire. Este nevoie de planificare și concentrare inovatoare. Poate fi nevoie de un efort considerabil să creezi genul de echilibru care ți se potrivește cel mai bine. Primul pas este să definești clar ce înseamnă echilibrul pentru tine. Apoi, fă o listă cu recompensele pe care le vei primi dacă îl atingi.

ECHILIBRUL ÎL CREEZI SINGURĂ



Concilierea vieții profesionale cu cea personală

Economia nesigură și costul ridicat al vieții determină tot mai multe femei să lucreze. Unele nu prea au de ales. Mai multe mame singure decât înainte lucrează pentru a-și întreține familia. Situația financiară a familiei dictează această situație. Un divorț poate însemna că o femeie este aruncată iar pe piața forței de muncă după ani de zile de când nu a mai lucrat. Sau soțul este concediat, iar soția devine susținătoarea familiei în timp ce el se ocupă de treburile domestice.

Becky, în vârstă de treizeci și șase de ani, lucrează ca programator IT și se află sub foarte mult stres. „Știu că nu sunt fericită, dar ignor asta. Prefer să nu analizez prea mult situația pentru a nu-mi pierde speranța. Dar realitatea este că șomajul soțului meu ne amenință căsnicia”.

Soțul lui Becky, Steve, a fost concediat de la o mare companie de IT acum doi ani. Până în acel moment, cuplul trăise confortabil din cele două salarii, crescându-și fiul, Jason, care are acum trei ani. Steve este în continuare Domnul Mama. El spune să preferă să aștepte altă slujbă în domeniul lui decât să accepte orice post doar pentru a plăti facturile. Dar Steve simte că masculinitatea lui este amenințată dacă face prea multe treburi „feminine”. Ceea ce înseamnă că majoritatea treburilor domestice încă mai atârână pe umerii lui Becky. Becky este nefericită și supărată. Își dorește ca Steve să facă efortul de a-și găsi o slujbă. Tensiunea puternică de a fi singura angajată din casă o uzează nervos. Vede cum economiile lor se împrăstie, iar problema financiară a devenit o dispută constantă. „Tensiunea dintre Steve și mine este extenuantă. Iar intimitatea ne este afectată de resentimentele și furia mea”. Becky știe că este timpul să rezolve situația sau căsnicia se va destrăma.

Povestea lui Becky nu este singulară. Atunci când o situație se schimbă brusc, apar adesea stresul și resentimentele. Sentimentele lui Becky trebuie luate în considerație repede. Steve trebuie să fie de acord să își asume mai multă responsabilitate, crescând eforturile de a-și găsi o slujbă și ajutând-o pe Becky mai mult acasă. Deși se poate ca viața să nu fie ideală, va exista un echilibru, iar relația lor va fi mai sănătoasă.

Nu există nici o îndoială că cea mai mare provocare cu care se confruntă multe femei este lupta cu echilibrul dintre solicitările de la serviciu și nevoile familiei. Mamelor singure le este și mai greu, fiind singurele care au grijă de familie și de nevoile financiare. Le compătimesc pe mamele care preferă să stea acasă dar trebuie să muncească. Recent am văzut o emisiune TV pe această temă. Mi s-a rupt inima văzând o mamă tânără trezindu-se în zori, sărutându-și tristă copiii de bun rămas în timp ce își părăsea casa fără tragere de inimă, plângând încet în drum spre birou.

Pe de altă parte, multe mame decid să muncească. Le place slujba sau provocarea de a-și crea o afacere. Nu este vorba chiar atât de mult de plata ipotecii, cât despre faptul că le place agitația creativă, fiorul competiției. Munca este o parte importantă din ființa lor și o sursă constantă de alimentare.

Melanie a reușit. Mamă plină de energie a doi copii, este președinta propriei firme de cercetare. „Am muncit dintotdeauna. Faptul că acum am o familie aduce o nouă dimensiune. Și uneori este stresant. Dar îmi place afacerea mea, am niște clienți minunați și sunt motivată. Sunt și o mamă bună și muncesc din greu pentru asta. Este obositor, dar am grijă și de mine. Sunt zile când familia trece înaintea muncii și invers, așa că am învățat să îmi stabilesc prioritățile. Evident că există și dezavantaje. Casa mea nu este așa curată cum ar trebui și nu pregătesc cina tot timpul. Luăm mâncare la pachet de câteva ori pe săptămână. Știu că nu este modul cel mai sănătos de alimentație și mă simt puțin vinovată uneori. Totuși, aceasta este doar unul dintre aspectele negative. Afacerea mea este importantă pentru mine.”

Multe mame care lucrează solicită mai multe programe creative și ore flexibile în efortul de a găsi ceva care să li se potrivească. Acest concept este tot mai mult acceptat de către angajatorii progresiști. Ei înțeleg că un mediu de muncă pozitiv îmbunătățește productivitatea și reduce stresul. Din păcate, multe organizații încă au atitudinea demodată conform căreia a fi mamă este o distracție care nu se asociază cu serviciul.

O evoluție interesantă în prezent este aceea că mai multe femei decât bărbați își fac propriile afaceri, multe dintre ele fiind conduse de acasă. Unul dintre cele mai rapide curente de angajare o reprezintă femeile care lucrează acasă. Aceasta este o situație excelentă în care toată lumea câștigă și care poate oferi flexibilitate și economisi timp.

Gina adoră să fie acasă cu cei doi copii, Tyler, de trei ani și Duncan, de patru ani. „Lucram în centru, la un birou”, spune ea. „Detestam rutina zilnică de dimineață, când plecam de acasă la șapte pentru a fi la serviciu la opt. Ceea ce însemna că băieții mei se trezeau foarte devreme pentru a-i putea pregăti pentru grădiniță. Nu ajungeam niciodată acasă înainte de ora șase seara. Era prea mult pentru mine. Mă simțeam extenuată, așa că i-am propus șefului să lucrez acasă. A fost de acord cu o perioadă de probă. Nu m-am mai uitat înapoi de atunci încoace. Munca la domiciliu oferă ce e mai bun din ambele sfere. Mă lupt cu întreruperile și momentele când sunt distrasă, dar aceasta îmi păstrează echilibrul. Iar copiii mei sunt mai fericiți.

Sunt recunoscătoare că stau acasă, mai ales dacă unul dintre băieți este bolnav. Mă simt vinovată când am de predat un raport și ambii copii îmi solicită atenția. În majoritatea zilelor mă pot concentra, dar sunt momente când nu pot să nu observ grămada crescândă de lenjerie sau urmele de pași de pe hol. Dar de obicei merge bine. Șeful este bucuros că îmi fac treaba, iar eu nu mă mai simt așa obosită. Copiii sunt fericiți că sunt acasă și economisim mulți bani care se duceau la grădiniță, pe transport și pe haine scumpe pentru birou”.

Gina și-a dat seama cum să fructifice la maximum ocaziile, dar atenție: această situație nu funcționează pentru fiecare. Unor femei le este greu să se întrerupă din rolul de la serviciu și să se bucure de timpul cu familia. Deși sunt prezente fizic alături de copii, mintea le este la lucru. Dacă nu își stabilesc prioritățile și nu își organizează programul eficient, simt că au pierdut controlul și că nu sunt potrivite pentru ambele fronturi. Este nevoie de disciplină și de concentrare pentru a fi prezentă complet în ambele roluri.

Dinamica familiei s-a schimbat semnificativ. Prin comparație cu ritmul pe care l-au avut bunicile și chiar mamele noastre, viața în prezent este mai rapidă și mai complexă. Peste 68% dintre femei lucrează. Angajatorii cer nivele mai ridicate de dedicare și performanță, iar copiii sunt implicați în activități extracuriculare: în mod obișnuit, femeile adaugă și rolul de șofer pe lista din ce în ce mai mare a responsabilităților. Totuși, femeile care lucrează și care țin la imaginea ideală a acestui statut se condamnă la o existență extenuantă și plină de resentimente.

Când vine vorba despre statutul de mamă, multe dintre noi se agăț de vechi moduri de gândire. Încă mai credem că standardul suprem este de a fi mame care stau acasă. Aceste femei pot petrece mai mult timp cu copiii lor mici deoarece nu au stresul unui serviciu în afara casei. Aceste mame se oferă voluntare pentru a merge la școală, a coace prăjituri și au timp să se joace cu copiii lor toată ziua, în timp ce se ocupă și de casă.

Standardul suprem nu mai funcționează. Trebuie redefinit. Prima schimbare pe care trebuie să o faci este mentală. Renunță la paradigma veche care a funcționat pentru mama ta. În această lume nouă, vechiul stereotip nu se mai potrivește. Trebuie să abandonezi definițiile tradiționale. În prezent, renunțarea la unele moduri de gândire este foarte importantă pentru construirea unui echilibru excelent.

Atunci când ai o slujbă cu normă întreagă, te duci acasă la treburi domestice de noapte și ajungi să ai sfârșituri de săptămână pline de liste, este imposibil să trăiești conform acestui rol ideal de mamă. Când tu nu ești fericită, nici familia ta nu este fericită. Nu este de mirare că echilibrul este fragil.

*Detest treburile domestice! Faci paturile,
speli vasele și peste șase luni
trebuie să o iei de la capăt.*

– Joan Rivers

Rolul de mamă care te consumă îți răpește din echilibru. Aceasta se poate întâmpla cu ușurință, mai ales atunci când crești copii mici. Copiii devin principala preocupare: întreaga ta atenție și energie se concentrează asupra lor. Dar este important să te separi de rolul de mamă care nu mai doarme, care face sandwich-uri și schimbă scutece. Poartă și altceva decât pulovere cu pata permanentă de salivă pe umăr. Îți vei pierde repede echilibrul dacă nu îți acorzi regulat timp pentru tine. Te rog să nu înțelegi că îți sugerez să renunți la rolul de mamă. Nicidecum. Dar poți să le faci pe toate cu adevărat? Probabil că nu, mai ales dacă încă te mai agăți de standardul vechi al statutului de mamă.

Muncești singură

Încă mai ai părerea demodată că sarcinile domestice îți revin în exclusivitate? Dacă este adevărat, nu ești singura: multe femei care lucrează cu normă întreagă încă mai fac majoritatea treburilor domestice. Evident că mamele singure nu au de ales.

Cu siguranță, se pare că unor femei le face plăcere. Le dă ocazia de a hrăni și de a-și construi identitatea feminină. Dar pentru a dobândi un echilibru mai bun, femeile care lucrează trebuie să slăbească frâiele treburilor tradiționale pe care le făceau la timp. Este cu adevărat vina bărbatului din viața ta, cel care controlează telecomanda și se agață de privilegiile lui de mascul în loc să te ajute în casă? Sau poate tu ai stabilit să fie astfel? Contribui la acest dezechilibru?

Mă declar vinovată. Știu foarte multe despre subiectul acesta din proprie experiență. Atunci când era vorba despre sarcinile casnice, îmi construiam singură închisoarea. Soțul meu, Les, este irlandez și singur

la părinți; e nevoie să spun mai multe? Mama sa i-a fost la dispoziție mereu, așa că evident că a crescut crezând că universul se învâрте în jurul lui și al nevoilor lui. Nu a învățat niciodată să gătească pentru că mereu îl aștepta o cină caldă.

Și iată că a apărut drăguța de mine ca să preia totul de unde lăsase mămica. Deja construindu-mi soarta de martiră, insistam să fac lucrurile în felul meu, ceea ce însemna că lenjeria era călcată și împăturită atent, copiii hrăniți, spălați și schimbați, mesele calde și standardul mâncării era rafinat. Privind retrospectiv, cred că nu eram în toate mințile!

În prezent sunt în proces de vindecare de a nu mai fi atât de dependentă de treburile casnice. M-am auto-avansat la funcția de Director Domestic. Am distribuit activitățile și acum am timp să merg la niște cursuri de pictură. Îmi place noua mea funcție. Les învață cum să își dezvolte noi aptitudini, inclusiv să calce o cămașă și să se ocupe de un morman de lenjerie. Viața e frumoasă!

Majoritatea bărbaților nu se oferă voluntari pentru a face jumătate din treburile casnice. Dacă amândoi lucrați cu normă întreagă, trebuie să ceri ca partenerul tău să își asume o porție egală din povara de acasă, doar dacă nu te bucură ideea unui al doilea schimb după serviciu. Învață să te exprimi. Doar pentru că este în natura femeilor să se ocupe de hrană nu ar trebui să se presupună de către ceilalți membri ai familiei că muncile casnice sunt doar responsabilitatea femeilor.

Familiile cu un singur părinte au cea mai mare povară din cauză că nu există un partener. Când vine vorba despre cămin, totul cade pe umerii lor. Prietena mea, Marie, a devenit întreținătoarea familiei peste noapte, atunci când a murit soțul ei. Cei doi copii erau încă foarte mici, iar ea era incredibil de ocupată construindu-și propria afacere de design interior pe care o conducea de acasă. Nu prea avea timp pentru treburile casnice. Marie a început să distribuie sarcini pe care copiii ei le puteau realiza în mod rezonabil. Astăzi amândoi sunt niște tineri adulți responsabili și competenți. Marie și-a asumat o situație potențial copleșitoare și a transformat-o în ceva acceptabil.

În prezent, crearea unei vieți de familie se referă la responsabilități și distracție împărțite. Dacă nu ceri ajutor pentru sarcinile domestice

înseamnă că accepți responsabilitatea pentru ele și ajungi să pledezi mai degrabă pentru ajutor decât să ai un consens bine stabilit. Împărțirea activităților este un concept mult mai sănătos și te va ajuta să menții scăzute nivelurile de stres.

*În vechime, sacrificiile erau făcute la altar
Un obicei care se continuă și astăzi!*

– Helen Rowland

Iată un alt aspect important. Dacă este în natura ta să ai toate lucrurile domestice sub control, le răpești celor dragi ocazia de a își dezvolta unele aptitudini valoroase pentru viață. Vrei să îl înveți pe băiatul tău adolescent să fie un leneș? Dacă răspunsul este da, gândește-te la viitoarea ta noră. Prin exemplul tău, o determini pe fata ta să se dezvolte în genul de femeie care face totul și care nu va avea timp pentru ea însăși?

Împărțirea eficientă a sarcinilor necesită din partea ta calitatea unui profesor răbdător până în momentul în care studentul și-a însușit lecția, după care poți alege să te retragi. O mamă vultur își petrece timpul hrănindu-și puii, dar știe în mod instinctiv că cel mai important rol al ei este de a-și împinge odraslele din cuib, cu încrederea că vor putea zbura. În mod surprinzător, ei chiar reușesc să zboare!

Evită tentația de a controla totul. Lynn spune: „Nu am timp să îmi învăț copiii să gătească. Dacă se apucă de gătit, știu că va fi un dezastru. Mă voi enerva și voi începe să strâng în urma lor”.

De acord; șosetele tale albe vor deveni albastre și puloverul tău cel nou de lână îi vine pisicii acum. Ai răbdare, totul va fi bine. Începe prin a renunța la controlul asupra lucrurilor simple și învață să îți muști limba. Împărțirea sarcinilor îți acordă ție mai mult timp. Bonusul este că puștii tăi (sau colegii de la birou) se vor simți apreciați, știind că ai încredere să facă lucrurile așa cum trebuie.

Trucuri pentru împărțirea atribuțiilor (acasă și la birou)

1. Fii clară și precisă atunci când comunică așteptările pe care le ai.
2. Pune-i pe ceilalți să verifice ceea ce ai spus.
3. Demonstrează-le cum să îndeplinească sarcina, dacă este necesar, nu doar o dată.
4. Ai răbdare; încurajează în loc să critici.
5. Rezistă tentației de a reface și tu sarcina sau de a corecta în permanență.
6. Stabilește standarde ridicate, dar ferește-te de perfecționism.
7. Copiii nu sunt adulți; dă-le timp să învețe.

Consiliul de familie

Întâlnirile consiliului de familie sunt niște forumuri minunate pentru comunicare și împărțirea sarcinilor, precum și pentru abordarea unor probleme delicate care pot apărea. Ani la rând am avut consilii de familie o dată pe săptămână, de obicei la sfârșit de săptămână. Este o ocazie pentru fiecare de a lua cunoștință de responsabilitățile care le revin în săptămâna următoare și de a fi răspunzători pentru realizarea sarcinilor asumate. Iată câteva linii directoare:

1. Stabilește același moment în fiecare săptămână, ca să creezi o rutină. Ar putea fi imediat după ce vă întoarceți de la biserică duminică sau după sesiunea de urmărit desene animate sâmbătă dimineața.
2. Durata ședinței este dictată de vârsta copiilor. Ședințele ar trebui să dureze între 20 și 30 de minute, dar copiii mai mici sunt atenți pentru perioade mai scurte de timp, așa că ține cont și de aceasta. Copiii trebuie să fie suficient de mari pentru a putea comunica și realiza sarcini ușoare.

3. Alege un președinte și un secretar care să ia notițe, mai ales cine și ce face. Un calendar săptămânal este util pentru planificare. Ai putea și să atribui rolurile prin rotație în fiecare săptămână.
4. Începe într-o notă pozitivă cerând fiecăruia să descrie cel mai bun lucru care s-a petrecut în săptămâna trecută. Astfel se creează o energie pozitivă; regula este că fiecare trebuie să participe. Copiilor le place să fie în centrul atenției, așa că ai putea să stabilești anumite limite pentru fiecare, altfel s-ar putea să petreci așa toată ziua.
5. Apoi începe împărțirea sarcinilor: curățenie, tunsul gazonului, dusul gunoiului, plimbarea câtelului, datul cu aspiratorul, udarea plantelor etc. Fii atentă la ceea ce copiii tăi pot face cu adevărat. Regula de bază este să atribui două sarcini fiecăruia. Adolescenții pot realiza mai multe.
6. Discută sarcinile care nu au fost efectuate în săptămâna care a trecut și consecințele acestora.
7. Dacă există neînțelegeri sau apar alte probleme, ascultă ambele variante. Atunci când iei o decizie, fii fermă, dar corectă. Ai putea să supui situația la vot.
8. Evită să trăgănezi discutarea aspectelor negative. Abordează alte evenimente importante precum apropierea vacanței, excursiile cu școala sau nevoile lor speciale. Pentru a crea o energie pozitivă, încheie consiliul de familie cu niște vești bune sau exprimarea recunoștinței.

Un alt mod de a crea echilibru era de a stabili o Zi a familiei în fiecare săptămână, în care făceam ceva împreună. O persoană din familie avea dreptul de a alege unde și ce făceam. Fiecăruia îi venea rândul de a lua această decizie.

Începe să folosești surse externe

Dacă vrei să ai mai mult timp pentru a face lucrurile care îți plac cu adevărat, poți apela la surse externe. Da, îți trebuie bani, dar pentru multe mame care lucrează, sursele externe nu sunt doar un posibil factor de salvare a căsniciei, și a propriei vieți. Îți amintești povestea cu Becky și Steve? Becky avea resentimente pentru că Steve nu depunea eforturi pentru a-și găsi un serviciu și nici nu o ajuta acasă. Într-un final, Steve și-a găsit o slujbă bună și au hotărât să folosească o parte din venitul lui pentru a apela la surse externe. Acum o dădacă vine la ei două seri pe săptămână astfel încât Becky și Steve să poate merge în oraș, plus încă o seară în care au libertatea de a face ceea ce vor. Au angajat și o menajeră care vine de două ori pe lună. Becky spune:

„Sunt mult mai relaxată, acum când în casă se face curățenie generală din două în două săptămâni. Mi-a luat o parte din tensiune. Steve și cu mine abia așteptăm serile în care ieșim în oraș. Chiar dacă a trebuit să facem un efort financiar, au fost bani bine folosiți. Relația noastră nu a fost niciodată mai bună”.

Fii creativă dacă vrei să ai mai mult timp liber la costuri minime. Angajează-o pe vecina ta adolescentă să tundă gazonul sau să plivească grădina. Cere ajutorul familiei și al prietenilor pentru a sta cu copilul. Ani de zile sora mea a stat cu copiii o dată pe săptămână. Ai vreun vecin pensionar căruia i-ar plăcea să facă munci domestice: vopsit, reparat instalații electrice, reparat garduri? A fost minunat când copiii noștri au învățat să conducă. Erau fericiți să facă diverse comisioane doar pentru a avea ocazia să împrumute mașina. Una dintre prietenele mele detestă să meargă la mall să cumpere haine, așa că evită aceasta comandând din cataloage online. O face în timpul ei liber și economisește și timp.

Sparge rutina activităților tale și redu stresul. Folosirea surselor externe te poate ajuta și cu gătitul. Cere-le membrilor familiei să te ajute, angajează pe cineva sau folosește mâncarea la pachet (există și astfel de mâncare sănătoasă). Nu trebuie neapărat să coste mult. Ideea esențială este să găsești metode a economisi treizeci de minute de ici-de acolo.

Adunate, acestea ajung la câteva ore pe săptămână pe care poți să le folosești mai bine. Totul se rezumă la găsirea echilibrului, conservarea energiei și crearea timpului pentru a întineri, chiar dacă aceasta înseamnă să asculți muzica ta preferată, o ședință de masaj sau grădinărit.

Standarde și așteptări

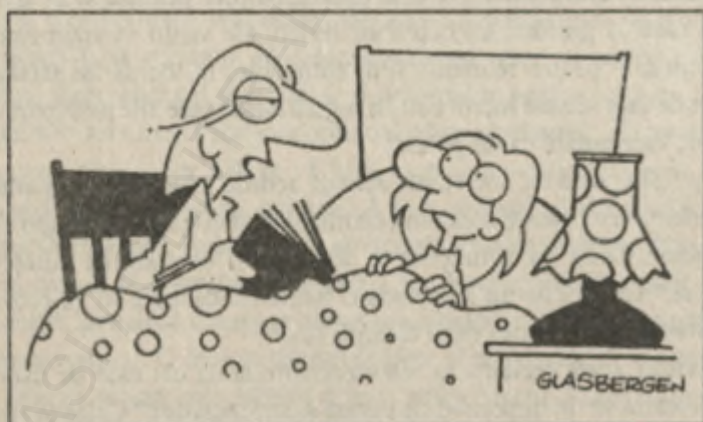
Regândește standardele și așteptările. Este un subiect delicat, mai ales pentru perfecționiști. Nu îți sugerez să scazi nivelul standardelor tale, ci doar să le re-încadrezi în contextul existenței tale ca femeie din lumea reală contemporană. Renunță la atitudinea conform căreia „Sunt singura care poate face bine acest lucru”. Ceea ce le înnebunește pe unele femei nu este casa în dezordine, mașina murdară, slujba sau un program haotic, ci adesea este vorba despre așteptări imposibile. Oamenii inventează atâtea reguli despre cum trebuie făcute lucrurile la serviciu și acasă că nu sunt nefericiți doar ei, ci și cei din jur. Ai grijă că este un chin să trăiești cu Dna Perfecțiune atunci când e nervoasă, iritabilă, greu de mulțumit și extenuantă. Nu este o imagine prea plăcută și în nici un caz una care să prezinte un echilibru fericit. Ce vreau să spun este că dacă prăjiturile pentru reuniune sunt cumpărate în loc să fie făcute în casă este de fapt același lucru. Este în regulă dacă șapte zile pe săptămână casa ta nu este curată ca un pahar?

După părerea mea, societatea actuală acordă prea multă importanță casei perfecte (nu o numesc cămin), cu niște standarde aproape imposibile de curățenie. Dacă nu ai timp să te concentrezi complet pe curățenie, trezește-te! Acesta este un alt standard foarte ridicat care îți va provoca și mai mult stres, mai ales dacă ai copii mici.

Ai văzut acele reclame la televizor care arată cât este de ușor ca toată bucătăria să fie impecabil de curată și strălucitoare? Chiar și atunci când copiii aduc noroi peste tot pe pardoseală, mama apare imediat cu un mop aplicând formula magică, arătând perfect relaxată și zâmbitoare! Nu o detești pur și simplu? În lumea reală, mama este ocupată să șteargă

urmele grase de amprente de pe aragaz pentru a patra oară într-o zi; de pe scăunelul bebelușului se prelinge budincă de ciocolată, iar atunci când puștii tropăie pe pardoseala nu foarte curată cu cizmele pline de noroi, mama îi alungă cu mopul, urlând ca o vrăjitoare.

Nu, pardoseala ta nu trebuie să fie ultra-strălucitoare în fiecare zi, iar prosoapele nu trebuie să fie împăturite la milimetru. Revino-ți, ia o pauză și dă-le o pauză și celor din jur. Poate că realitatea ta în prezent înseamnă o viață care se învâрте în jurul copiilor, câinilor și a oamenilor împrăstiați. Aceasta se va schimba într-o zi. Copiii mei obișnuiau să îmi amintească: „Mamă, nu trebuie să fie totul perfect!” Aveau dreptate. Fie că ai o familie tânără, fie că nu, întreabă-te: „Cât de mult mă distrez eu?” Îți compromiți echilibrul, relațiile și propria fericire insistând asupra standardelor imposibil de atins? Într-un final, vei descoperi că relațiile contează cel mai mult. Asigură-te că le acorzi mai multă importanță decât oricărui alt lucru. Atunci când copiii privesc în urmă, rareori spun că erau mulțumiți pentru că pardoseala strălucea. În schimb, sunt fericiți că mama era relaxată și le permitea să folosească pernutele pentru a construi forturi pe jos.



Cenușăreasa a trăit fericită până când a avut copii. După aceea, a fost mult prea obosită să știe dacă era fericită sau nu.

De la haos la liniște

Nivelele ridicate de stres sunt o adevărată problemă. Administrarea stresului este esențială pentru păstrarea echilibrului și a unui corp sănătos. Pentru a conserva energia emoțională, trebuie să știm foarte bine ce situații putem și ce situații nu putem schimba. Majoritatea femeilor care lucrează se luptă cu ceea ce se cheamă *infestare*. Aceasta se întâmplă atunci când un domeniu din viața noastră afectează un altul, ceea ce produce stres. Dacă slujba noastră implică ore inflexibile, un mediu cu nivel ridicat de stres și multe deplasări, infestarea negativă poate afecta viața de familie.

Pe de altă parte, situația în care ai un copil bolnav, găsirea unei grădinițe convenabile, existența unui partener care nu te sprijină sau grija pentru părinți în vârstă pot avea efectul de infestare la serviciu. Este greu să te concentrezi să fii eficient la serviciu când alte treburi urgente îți solicită energia și atenția.

Pentru majoritatea femeilor, infestarea este un fapt din viață. Nici o baghetă magică nu o poate șterge. Tot ceea ce putem face este să învățăm cum să ne descurcăm în fiecare situație și cum să limităm stresul. Aceasta ajută să acorzi atenție tuturor și să ai încredere în intuiție. Mai încolo îți voi prezenta câteva trucuri care vor neutraliza atacurile viitoare de stres.

Jonglarea

Te simți ca un jongler care încearcă să păstreze toate mingile în aer? Majoritatea femeilor se pricep de minune să jongleze cu serviciul, copiii, căminul, sănătatea, starea fizică, familia extinsă, plata facturilor și așa mai departe. Lista pare să fie lungă de un kilometru pentru unele femei și totuși se descurcă cu toate. Dar uneori viața adaugă o minge neașteptată. Mașina se strică în timp ce te duci să îi iei pe copii de la înot, ai interviuri pentru un tutore într-o oră și încă nu ai terminat de pregătit și de împachetat pentru călătoria de afaceri de mâine. Șeful îți cere să lucrezi sâmbătă la alt proiect care are un termen imposibil de predare. Da, situațiile neașteptate pot face ca stresul pe care îl simți să scape de sub control.

Ceea ce e rău la stresul negativ este că îți afectează organismul. Obiceiurile tale sănătoase precum programul de exerciții și mesele nutriționale sunt de obicei primele care suferă atunci când te lupți să faci

față unor sarcini solicitante. Atunci când îți iei tot mai multe angajamente, jonglând cu mingi din ce în ce mai numeroase, corpul tău spune într-un final: „Destul, nu mai pot”.

Brian Dyson spune: „Imaginează-ți viața ca un joc în care jonglezi cu cinci mingi: familie, serviciu, sănătate, prieteni și spirit. Serviciul este o minge de cauciuc. Dacă o scapi, se ridică. Dar celelalte patru mingi sunt din sticlă. Dacă scapi una dintre ele, nu vor mai fi niciodată la fel”. Atunci când se întâmplă ceasta, toate mingile cad și se sparg, iar tu ajungi stresată, adică la un pas de boală.

Cum să ai o viață de bună calitate

Să discutăm despre soluții. Ca întotdeauna, conștientizarea este primul pas. Dacă așterni pe hârtie ceea ce gândești vei avea o perspectivă mai clară, ca să poți lua decizii mai bune. Una dintre cele mai importante abilități pe care le poți dezvolta este aceea de a îți pune întrebări cu adevărat bune. Adesea, întrebările simple oferă perspectiva cea mai profundă. Întrebă-te:

1. Ce anume mă stresează?
2. Care este cauza acestui stres?
3. Ce pot face imediat pentru a calma situația?
4. Cine sau ce mă poate ajuta?
5. Cum pot împiedica să se repete această situație?
6. Ce resurse pot folosi pentru a afla mai multe?

Un alt mod fantastic de a elimina stresul și de a îți îmbunătăți echilibrul este să adopți ziua tradițională pentru odihnă. Ce s-a întâmplat cu obiceiul de a avea o zi liberă pe săptămână? Îți amintești când magazinele erau închise duminica și familiile se distrau împreună? Acum tensiunea este constantă. Avem chiar și un nume pentru aceasta. Non stop. În loc să ai o zi în care să respiri și să te refaci, ritmul de la sfârșit de săptămână le determină pe femei să se epuizeze înainte chiar ca săptămâna următoare să înceapă. Deși este un alt fel de activitate, sfârșitul de săptămână ne lasă cu senzația de epuizare și supărare că luni trebuie să ne întoarcem la serviciu.

Gina, mama care lucrează acasă, face din ziua ei liberă o prioritate. „Mă asigur că m-am ocupat de toate responsabilitățile casnice în timpul săptămânii. Petrec adesea câteva seri ocupându-mă de lenjerie și plătind facturile, pentru că duminica este zi liberă pentru toată lumea din familia noastră și am grijă să rămână astfel. Nu las pe nimeni și nimic să intervină. Aceasta este ziua noastră de a ne revigora spiritual și fizic, de a recupera, relaxa și bucura de compania celorlalți”.

Este ușor să te lași prinsă în programul haotic al vieții cotidiene și să pierzi din vedere lucrurile cu adevărat valoroase. Nu vei avea acea zi liberă dacă nu o planifici. Îți sugerez să ieși din casă; este mult prea ușor să fii distrasă de lista lucrurilor pe care le ai de făcut, de sentimentul de vinovăție că nu le realizezi. Evadează dacă poți. Nu-ți lăsa mintea să se împovăreze cu griji, vinovăție sau gânduri despre serviciu. Învață cum să iei lucrurile mai încet și să te distrezi. Acordă-ți permisiunea de a avea această zi liberă. O meriți. Toate celelalte pot aștepta. Și poate că nici nu sunt așa importante.

Odată ce începi să faci aceasta, vei fi uimită cât de bine te vei descurca. Ziua ta liberă te va ajuta să îți refaci relațiile, să îi aduni la un loc pe membrii familiei tale, să încurajezi recreerea și să îți recapeți echilibrul.

O altă strategie pentru timpul liber care îmi place mie este denumită Ziua fetelor. Acestea sunt experiențe unice, memorabile, care au drept scop relaxarea și distracția. Sunt ocazii speciale pe care le poți planifica dinainte. Nimic nu se compară cu un grup de femei care își iau liber și se bucură de câteva răsete din inimă. Este minunat să fii puțin prostuță, să vezi copilul din tine ieșind la joacă. Haide, distrează-te. Întâlnești-vă la prânz, mergeți la un picnic fantastic într-un mediu frumos sau mergeți într-o drumeție. Sentimentul de vinovăție este interzis!

Mamele singure care lucrează se simt adesea vinovate atunci când își acordă puțin timp. „Atunci când nu sunt la serviciu, sunt cu copiii”. Adevărul este că ei vor fi mai fericiți atunci când tu ești mai fericită. O zi liberă nu te va revigora doar, ci va realimenta rezervele tale interne pentru că ți-ai acordat timpul de a te hrăni pe tine însăși.

Este ușor să te neglijezi atunci când ai termene importante la serviciu sau patru copii pe care trebuie să îi duci în locuri diferite. Pentru unele femei, obținerea timpului pentru ele însele este un nou mod de gândire. Timpul tău nu este un lux, ci o necesitate. Atunci când te alimentezi pe tine însăși efectele asupra psihicului tău sunt miraculoase. Te vei simți mai fericită și mai generoasă. Toată lumea are de câștigat, mai ales familia ta.

*Ferește-te de golul unei vieți
supra-aglomerate.*

– Anonim

Același principiu se aplică la serviciu. Femeile cred că dacă își iau timp pentru ele, aceasta le va afecta performanțele profesionale. Este adevărat, le vor afecta: în bine. Unele companii chiar insistă ca angajații lor să facă acest lucru deoarece cunosc beneficiile pe care revigorarea le poate avea asupra sarcinilor. Ideile creatoare apar adesea în timpul liber.

Multe femei se exploatează dincolo de orice limite, în același timp insistând ca toată lumea, chiar și câinele, să facă sport, să se alimenteze

bine și să se odihnească din plin. Este un beneficiu imens să te menții sănătoasă, alimentată și odihnită, chiar dacă neglijezi alte aspecte ale propriei persoane. Cunoaște-ți limitele fizice. Punctul dincolo-de-epuizare vine prea târziu. Evită scuzele neconvingătoare: „Dar nu știu cum să mă relaxez” sau „Nu mă pot relaxa când am atâtea de făcut”.

Să îți acorzi suficient timp este o deprindere care se învață. Implică disciplină și exercițiu. Partea agitată din viață va exista tot timpul. Trebuie să înveți să apeși pe stop în fiecare săptămână.

Pauza de un sfert de oră

În unele zile, când intri în casă, soțul, copiii și câinele abia așteaptă toți să te întâmpine cu vești și solicitări, chiar înainte de a te dezbrăca. Dar dacă ai avut o zi încărcată la muncă și capul îți bâzâie încă de întâlniri și termene, ai nevoie de un mecanism ca să închizi sectorul serviciu. Iată o strategie bună care să te ajute să ieși dintr-un rol pentru a intra în altul.

Pauza de un sfert de oră este o înțelegere cu toată lumea care îți acordă un sfert de oră să te dezmeticești, să îți schimbi hainele, să respiri adânc și să bei ceva răcoritor sau orice altceva care te ajută. Apoi ești mai bine pregătită să intri iarăși în rolul de soție și mamă. Dacă se poate, ia-ți jumătate de oră și așteaptă puțin. Vei vedea diferența. Chiar dacă nu ai o familie mare atunci când te întorci acasă, ar trebui totuși să îți iei un sfert de oră pentru a te elibera de tensiunea de peste zi. Nu permite ca programul agitat să stabilească ce calitate are viața ta. Ai grijă de tine mai întâi și toate celelalte își vor găsi locul.

Dacă ai copii mici care sunt nerăbdători să te vadă, este posibil ca pauza de un sfert de oră să nu poată fi luată și nici să fie dorită. Iată o altă variantă. Înainte de a-i lua de la școală sau înainte de a intra în casă, închide ochii și respiră adânc de câteva ori. Permite-ți să îți revii. De fapt, simte-ți picioarele pe pământ. Acum, apasă în minte un buton imaginar și închide toate gândurile de la serviciu, apoi zâmbește.

Concentrează-te pe copii. Sunt una dintre cele mai importante rațiuni de a trăi, iar ei așteaptă nerăbdători să ajungi acasă. Acum ești pregătită!

Fă aceasta de fiecare dată când te simți copleșită. Va deveni mai ușor cu puțin exercițiu. Amintește-ți să zâmbești. Zâmbetul îți schimbă fiziologia și eliberează acei hormoni ai „stării de bine”.

Accentul moale, scoțian era clar încă în vocea lui Sharon

Totuși, trăise mare parte din viață în America de Nord. „Eram o super-femeie, le voiam pe toate”, își amintește, meditănd asupra a ceea ce ar fi putut fi. „Aproape că m-a costat tot ceea ce prețuiesc mai mult în viață. Eram o femeie de carieră, ambițioasă și bună în domeniul meu, unde administram cincizeci și unu de magazine de îmbrăcăminte și peste 500 de angajați. Nu aveam prieteni în afara serviciului și nici viață socială. Programul era infernal, în medie șaptezeci de ore săptămânal, și eram pe drumuri o săptămână dintr-o lună.” Nu mai este nevoie să spun că Sharon nu avea mult timp de petrecut cu familia, în special cu cele două fete care aveau șase și opt ani în acel moment. La început soțul ei se mulțumea să pregătească el mesele și să aibă grijă de copii, dar căsnicia nu era minunată.

Sentimentul de vină pe care îl simțea Sharon era o povară suplimentară. „Mă trezeam în toiul nopții și fetița mea cea mică stătea lângă mine. Întotdeauna întreba: „Mami, mâine te duci la serviciu?”. Apoi refuza să meargă la școală sperând că voi rămâne acasă. I-am redecorat dormitorul din dorința de a o face să doarmă în patul ei, făcându-i un pat special, dar această noutate nu a durat mult. Ceea ce voia era prezența mea. Așa că am făcut o schimbare. În fiecare dimineață fetele și cu mine ne trezeam devreme și mergeam la plimbare, salutând fiecare persoană pe care o întâlneam. Apoi luam împreună un mic dejun special. În sfârșit le acordam și lor atenție. Am făcut asta luni de zile”.

Dar ambiția lui Sharon nu avea limite. Încă era important să urce pe scara ierarhică. A realizat aceasta stabilind și obținând ținte mai ridicate de vânzări. De unde a plecat acest impuls? În parte de la tatăl ei, care i-a spus mereu că poate face tot ceea ce vrea. Celălalt factor era tragic. Sharon și-a pierdut sora într-un accident când avea 18 ani, ceea ce a afectat-o profund. Mesajul era clar: „Viața poate trece foarte repede.

Mai bine să muncesc din greu să mă asigur că realizez tot ceea ce îmi doresc”.

Două evenimente anume au determinat-o pe Sharon să re-evalueze stilul ei de viață haotic. Într-o seară, în timp ce se întorcea acasă după o altă zi lungă la birou, stătea în mașină, afară, extenuată. Privind în jur, nimic nu i se părea familiar. Nu simțea nimic. Era aproape ireal. S-a speriat cât de detașată devenise de tot ceea ce o înconjura.

Cel de-al doilea incident a atins-o emoțional. În timp ce se uita în albumul de familie, a dat peste o fotografie a primului ei nepot, la patru luni. Stătea pe pardoseală. În spatele lui stătea Sharon pe canapea, înconjurată de hârtii, complet concentrată asupra muncii pe care o făcea. „Mi-a stârnit lacrimi. La doi pași de mine se afla mândria și bucuria mea, iar eu eram îngropată în muncă”.

În acel moment Sharon lucra pentru una dintre cele mai mari corporații de vânzare cu amănuntul și închiriere de spații pentru birouri din țară și încă bătea recordurile la vânzări. A hotărât să preia controlul asupra vieții ei și și-a informat șeful că nu mai accepta să fie ostaticul companiei; nu mai voia seri prelungite sau muncă acasă. În mod deloc surprinzător, el a ascultat-o. Era mai eficientă decât oricine altcineva. Sharon a învățat să stabilească noi limite. Cu fiecare ocazie nouă, stabilește clar termenii: ceea ce vrea și ce nu vrea să facă. Valorile ei sunt clare. A învățat să își ia timp liber în mod regulat și să se bucure de vacanțe cu familia. Ca bunică a patru nepoți la vârsta de patruzeci și cinci, are o viață înaintea. Astăzi spune: „Am o viață plină și este minunat”.

Stabilește prioritatea valorilor

După cum a descoperit Sharon, o altă cheie pentru crearea unui echilibru excelent este de a ști ce prețuim mai mult și să facem din asta o prioritate. Vom reuși să păstrăm valorile doar atunci când vom ști care sunt acestea, deoarece oamenii au de obicei idei vagi în definirea lor.

Știm câteva dintre valorile de suprafață ca, de exemplu, păstrarea unei stări bune de sănătate, dar valorile mai profunde care sunt conectate la esența noastră rămân vagi. Transformând valorile într-o fundație pentru tot ceea ce facem căpătăm un sentiment minunat de congruență. Atunci când scopurile, serviciul și relațiile noastre se aliniază cu valorile noastre, viața curge mai ușor. Acesta este catalizatorul pentru a crea bucurie și liniște spirituală.

Este adevărat și opusul. Dacă nu integrăm cele mai importante valori în viața cotidiană, trecem prin stres, tensiune și conflict. Este ca și cum ai avea un puzzle cu piese care nu se potrivesc. Indiferent cât de mult le forțăm să se potrivească, nu o fac. În loc să producă bucurie și armonie, viața pare nearticulată, frustrantă și fără sens.

Pentru a evita toate aceste angoase posibile, să privim la o listă cuprinzătoare de valori. Nu toate se vor aplica în cazul tău, la fel cum vor fi și alte valori care nu se află pe listă și pe care le respecti. Este în regulă; notează-ți-le.

Prețuiesc multe dintre valorile de pe această listă, mai ales sănătatea, timpul liniștit, familia și munca. Cum integrez aceste valori în viață? Fac sport în fiecare zi mergând la sală, făcând aerobic, plimbând câinele sau o combinație din toate trei. Sportul nu doar mă menține în formă, ci este și cel mai bun mod pentru mine de a face față stresului și de a rămâne sănătoasă. Pentru mine este important și să ofer ceva comunității din abilitățile mele.

De asemenea, îmi planific o perioadă de timp liniștit în fiecare zi. Este momentul în care meditez fără să fiu întreruptă. Mă ajută să îmi rezolv problemele și să îmi hrănesc imaginația. Este și momentul să mă conectez cu Dumnezeu. Această relație este importantă pentru mine. El este busola mea și îmi dă direcție și scop în viață.

Familia și relația cu Les sunt importante, așa că timpul pentru familie este o prioritate. În casa noastră, timpul mesei a devenit un moment esențial pentru comunicare. Munca îmi dă un sens și mă ajută să îmi extind competențele și încrederea. Îmi echilibrează și săptămâna. Nu fiecare zi este perfectă; neașteptatul îmi poate dărâma cel mai bine

Valori care merită luate în considerație

Nu sunt enumerate într-o anumite ordine a importanței. Tu ești cea care decizi.

Familie	Timp liniștit	Oportunități
Serviciu	Creativitate	Spiritualitate
Cinste	Intuiție	Independență
Credință	Cunoaștere	Frumusețe
Curaj	Comasiune	Aventură
Distracție	Singurătate	Onorarea plăților
Sănătate	Prietenie	Muzică
Flexibilitate	Auto-discipină	Siguranță financiară
Studiu	Inteligență	Echilibru
Spirit ludic	Generozitate	Curățenie
Cultură	Realizări	Entuziasm
Câștig	Pasiune	

planificat program. Dar în mare parte a timpului sunt echilibrată și mulțumită că sunt în armonie cu mine însămi.

Integrarea valorilor tale în viață este cheia echilibrului. Când faci aceasta, este posibil să nu îți realizezi toate sarcinile tot timpul. S-ar putea să nu mai fii percepută ca Doamna Supereficientă, dar punând pe primul loc cele mai importante valori, te vei simți mai fericită. Cum ar fi zilele tale dacă ai trăi mai mult conform valorilor tale?

Vestea bună este că nu este nevoie să integrezi totul dintr-o dată. Alege una sau două valori pentru început, apoi concentrează-te pe acestea în următoarele câteva săptămâni. Ia decizii care să fie centrate pe aceste valori și fii mai conștientă de modul în care acestea te afectează în fiecare zi. Tot ce e posibil că te vei simți mai responsabilă, mai încrezătoare și mai congruentă. Este mult mai bine decât să îți umpli zilele cu prea multe activități, simțindu-te bombardată și lipsită de control.

Învinge capcana timpului

În această secțiune, punem accentul pe instrumentele practice care te pot ajuta să îți folosești timpul în mod mai eficient. Cu toții știm că timpul zboară. Nu poate fi pus într-un vas Tupperware și înmagazinat pentru a fi utilizat mai târziu. Odată ce l-ai folosit, s-a dus pentru totdeauna.

Să începem prin a reaminti câteva elemente de bază care sunt esențiale pentru o bună organizare. Aceste trucuri pentru a învinge capcana timpului pot fi aplicate atât acasă, cât și la serviciu.

Stabilește un program pentru ziua următoare

Secretul pentru a-ți menține ziua sub control și a-ți păstra echilibrul psihic este să știi care îți sunt prioritățile înainte de a începe. Consideră că cel mai bun moment de a scrie un program este noaptea dinainte sau dimineața devreme. Fă un program simplu. Stabilește lucrurile care trebuie făcute în ordinea importanței, fără să ignori cele mai importante valori pentru tine. Învăță să te concentrezi pe acestea. Femeile se pricep în mod natural să îndeplinească mai multe sarcini. Ceea ce e bine, în sensul că poți face mai multe lucruri în același timp. Totuși, dacă ai un obiectiv important de realizat, obiceiul tău de a îndeplini mai multe sarcini poate ajunge să fie o sursă de distragere.

Patsy, maestra în amânări, a tot amânat plata facturilor până în ultima zi, așa că este foarte important să ajungă la bancă înainte de ora 4, ora închiderii. Începe să se concentreze pe sarcina pe care o are de realizat, își adună documentele, dar își dă seama dintr-o dată că este seara de fotbal și că va trebui să îi spele jacheta lui Brendan. Ceea ce înseamnă și cina servită mai devreme. Repede, Patsy aruncă în mașină lenjeria și începe să pregătească masa. Vecina o sună pentru a-i cere un sfat, și așa cu receptorul sprijinit de bărbie, amestecă în vasele de pe aragaz, hrănește câinele, încarcă uscătorul și închide telefonul cât de repede poate. În curând, ceasul sună ora patru. Abilitatea lui Patsy de a realiza mai multe sarcini în același timp cu siguranță că a ajutat-o să facă multe lucruri, dar lipsa de organizare și concentrare o va costa penalizări pentru plată întârziată.

Sarcinile noastre zilnice nu au aceeași importanță toate. Trebuie să ne întrebăm mereu: „Mă concentrez pe priorități?” Prea adesea suntem învinse de tirania lucrurilor urgente. Răspundem de fiecare dată când sună telefonul, chiar dacă suntem în mijlocul unui proiect care cere concentrare maximă. Evită întreruperile. La sfârșitul zilei nu vrei să ai un sentiment mahmur de vinovăție, flagelându-te mintal că ai permis altora să îți distrugă concentrarea.

Folosirea listelor te ajută să îți eliberezi mintea și energia. Îmi place simplitatea, așa că folosesc două liste pentru a mă menține pe linia de plutire, lista mea zilnică și lista mea principală. Lista mea zilnică detaliază prioritățile și programul zilei. Lista principală include alte sarcini care necesită atenție în timpul săptămânii, deși poate nu din ziua de azi.

În funcție de programul meu, includ de obicei pe lista mea zilnică și câteva elemente din lista principală, dacă am timp să le duc la bun sfârșit. Dacă nu, e în regulă. Le trec iarăși pe lista principală la sfârșitul zilei. Concentrându-mă pe aceste două liste reușesc să fac totul de obicei în fiecare săptămână.

La început va fi nevoie de exercițiu pentru a-ți antrena abilitatea. Ai grijă să nu îți faci o listă prea lungă sau sarcini prea mari, să nu te condamni

singură la eșec. Poți să îți scrii lista pe o foaie mare sau pe orice agendă. Dacă îți place tehnologia, poți alege dintre multe tipuri de Personal Digital Assistants (PDA) care au funcții multiple. Conștientizarea a ceea ce ți se potrivește cel mai bine face parte din educarea ta permanentă. Folosește experiența cuiva care este la curent cu tehnologia și te poate ajuta să faci alegeri istețe.



Ai putea să spui că sunt dependentă de muncă dacă mi-aș lua de lucru acasă... dar eu nu plec acasă.

Învăță să spui „nu” mai des. Trebuie să ai la fel de mult respect pentru timpul tău cum ai și pentru timpul celorlalți. De asemenea, ai grijă la timpul pe care îl folosești socializând la telefon. Este perfect în regulă să socializezi, dar nu o face atunci când ești implicată într-un proiect important. Concentrează-te!

Evită dezordinea

Programarea eficientă a activităților îți va oferi mult mai mult timp liber, dar trebuie să te descurci și cu dezordinea. Ai observat câte hârtii plutesc în viața ta, în ciuda acestei tehnologii care oferă răspunsuri imediat ? Și dacă nu sunt hârtii, sunt toate celelalte care par să se înmulțească în debara, pe birou și în pivniță. De unde vin toate astea?

Una dintre revelațiile mele a fost când am descoperit o persoană care se ocupă de organizare. Nu știam că există o astfel de persoană; cineva care își face o carieră punând ordine în haos. Ce idee fantastică! Într-o zi, Georgina a apărut la mine acasă gata de luptă cu o cameră pe care o eliberase fiica mea proaspăt căsătorită. Fusesse camera ei de studiu/proiecte și voiam să o transform în biroul meu de acasă. Haosul era jenant, dar șase ore mai târziu camera era transformată într-un spațiu eficient de muncă, cu dosare și sertare etichetate ordonat și totul la locul lui. Eram uimită. Mai jos ai câteva ponturi de pe lista cu priorități a Georginei. Acestea te vor ajuta să elimini haosul și să economisești timp.

Ponturi pentru acasă

1. Creează un loc pentru fiecare lucru

Dacă nu știi unde e locul unui lucru, cum să știi unde să îl așezi?

Dacă ai nevoie de acel lucru mai târziu, de unde știi unde să îl găsești?

2. Depozitează împreună lucruri similare

Organizarea pe categorii este de o importanță vitală atunci când te organizezi. Păstrează toate documentele referitoare la facturi într-un singur loc. Adună lucrurile de mână într-un coș. Atunci când trebuie să lucrezi la ceva, totul va fi mult mai accesibil.

3. Hotărăște acum

O mare parte a dezordinii domestice este rezultatul unor decizii amânate. „Nu am timp să hotărâsc unde trebuie pusă aceasta, așa că deocamdată o las aici”. Hotărăște unde trebuie pus fiecare lucru și pune-l acolo imediat. Va dura doar câteva secunde și va elimina tone de decizii amânate.

4. Aruncă imediat
corespondența inutilă

5. Fii nemiloasă

6. Încetează să tot cumperi
lucruri

7. Afișează lista cu
cumpărături

Știi ce e înăuntru, așa că nici măcar nu o
mai deschide. Folosește sistemul DAA
pentru toată corespondența:
Deschide -Acționează -Aruncă

Dacă nu ai folosit un lucru în ultimii doi
ani, este foarte posibil că nu vei mai avea
nevoie de el.

Îți dorești cu adevărat o casă ordonată,
așezată?

Înainte de a cumpăra ceva, oprește-te și
întreabă-te:

Chiar am nevoie de asta?

Am unde să o depozitez?

O voi folosi?

Va trebui să fiu răspunzătoare de depozita-
rea, curățarea și păstrarea unui nou obiect?

Nu mai fă cumpărături în mod
inconștient. Unii oameni funcționează pe
ideea: un lucru cumpărat-un lucru
aruncat. Ce idee bună!

Afișează lista acolo unde membrii familiei
pot adăuga obiecte atunci când au rămas
fără provizii. Aceasta te va scuti de
drumuri inutile la magazin și va elimina
discuțiile de genul „De unde era să știu?”

Ponturi pentru dormitor și baie

1. Fă curățenie în șifonier

Dacă te îmbraci în fiecare dimineață
dintr-un șifonier în dezordine înseamnă
că viața ta este în dezordine. Persoanele
care se ocupă de organizarea pantofilor,
pălăriilor, puloverelor, mănușilor,
curelelor, eșarfelor, pantalonilor, genților
și cravatelor se pot dovedi o investiție
profitabilă pentru că îți oferă mai mult
timp liber și mai puțin stres în procesul
de „căutare și vânare”.

2. Fii realistă

Nu păstra haine cu speranța că vei mai slăbi. Dacă o faci, ideea este că vor deveni fie demodate, fie vei vrea să îți oferi drept premiu lucruri noi. Scapă de ele și ai mai multă grijă de hainele pe care le ai deja.

3. Creează un sentiment de seninătate

Dormitorul este locul în care te retragi la sfârșitul zilei. N-ar trebui ca acest spațiu să nu fie dezordonat?

Dacă spațiul tău intim este dezorganizat vizual, ți se amintește constant că trebuie să faci ceva. Este nevoie de multă energie pentru a elimina aceste elemente enervante care îți tot amintesc ce ai de făcut. Fă curățenie sub pat, după șifoniere și chiar în sertare.

Există obiecte în dormitorul tău care nu au ce căuta acolo?

Găsește-le locuri noi în altă regiune din casă. Atunci când te trezești revigorată după un somn bun de noapte, nu vrei să fii înconjurată de dezordine. Orice indiciu de dezordine răpește din seninătatea camerei tale.

4. Organizează-ți dimineața

Rutina ta de dimineață ar trebui să îți dea energie pentru ziua pe care o ai în față și nu să te obosească înainte de a începe. Aruncă vechile tuburi de ruj pe care nu le mai folosești. Experții ne spun că fardurile trebuie înlocuite la fiecare șase luni, deoarece se infestază cu bacterii.

De cât timp ai unele dintre obiectele acestea? Fă curățenie în sertare și așază înăuntru doar ce este esențial pentru rutina ta zilnică. Flacoanele de șampon pe jumătate pe care nu le mai folosești, donează-le unui adăpost pentru cei fără casă și dacă tot te duci acolo, le-ar fi utile și mostrele de balsam și șampon pe care le-ai tot adunat. Nu ai nevoie de ele.

5. Șterge pe măsură
ce folosești

Șterge faianța după ce faci duș sau și mai bine, există pe piață produse excelente care îți permit să pulverizezi faianța după duș. Voila! Tocmai ai făcut jumătate din curățenia de la baie. Păstrează sub chiuvetă un produs dezinfectant pentru a da o strălucire rapidă. Folosește sugative vechi pentru a strânge părul de pe gresie. Durează cam un minut, iar baia ta va arăta ca și cum ar fi curățată zilnic.

Ponturi pentru hârtii și dosare

1. Stabilește un dosar
pentru sortarea
corespondenței

Dosarul ar trebui ținut pe birou (pentru claritate vizuală este mai eficient un set de rafturi suprapuse).

Fă un dosar pentru fiecare dintre categoriile următoare: FĂ, CITEȘTE, DOSAR, ASTĂZI. Iată alte câteva categorii pe care le mai poți folosi: PLĂTEȘTE, RĂSPUNDE, PARTICIPĂ (pentru biletele la un anume eveniment sau informațiile referitoare la un curs). Acestea sunt dosare active, așa că trebuie să acorzi tot timpul atenție acestor hârtii și să le muți din aceste dosare.

Nu aduna hârtii în
sertare

Nimic nu este mai rău decât să trebuiască să îngrămădești hârtii într-un sertar plin deja de hârtii. Lasă suficient spațiu în sertare ca să nu îți folosești toată energia pentru a lua și a pune la loc o hârtie. Lasă cel puțin trei centimetri de spațiu în sertarul cu dosare. Nu mai folosim niciodată peste 80% din ceea ce am îndosariat. Poate este timpul să mai faci o curățenie prin dosarele vechi.

Ponturi pentru administrarea timpului

1. Lasă-ți timp să
respiri

Atunci când îți organizezi programul, nu îl aglomera cu sarcini, activități și întâlniri. Dacă o faci, vei alerga ca un pui fără cap și cu siguranță vei rămâne în urmă cu sarcinile absolut în fiecare

zi. Lasă-ți întotdeauna timp pentru lucrurile care necesită mai mult timp decât te-ai așteptat, condiții speciale, urgente, întârzieri din cauza traficului, convorbiri la telefon și momente de reflecție. Ar trebui să îți programezi și câteva momente în care să te relaxezi/alimentezi cu energie.

- | | |
|---|--|
| 2. Stabilește care este cel mai bun moment pentru sarcini | Folosește cel mai productiv moment pentru a realiza cele mai productive activități. Atacă munca cea mai dificilă sau importantă în momentul zilei în care ești cel mai eficientă și când este cel mai probabil că o vei duce la bun sfârșit. |
| 3. Fă-le acum | Dezvoltă-ți obiceiul de a face lucrurile pe loc. Nu amâna. |
| 4. Distribuie sarcinile | De fiecare dată când se poate. |
| 5. Sfârșește fiecare zi într-o notă pozitivă | Păstrează sarcinile mai dificile pentru sfârșitul zilei. Vei putea să le îndeplinești și fiecare zi se va termina într-o notă pozitivă, plină de recompense. |
| 6. Organizează-te și mergi mai departe | Nu mai pierde timp sperând că lucrurile se vor schimba. |

La birou

- | | |
|------------------------------------|---|
| 1. Programe în Word | Folosește un program Word pentru a scrie mail-uri lungi. Astfel poți edita și trimite mesaje cu simpla metodă de copiere/lipire sau cu fișiere atașate. |
| 2. Adrese de e-mail/
Răspunsuri | Actualizează-ți în mod regulat cartea cu adrese. Atașează observația „Nu este necesar răspuns” la sfârșitul mail-ului. Nu pierde timpul deschizând mail-uri de mulțumire. |

3. Administrarea poștei electronice Verifică poșta electronică o dată sau de două ori pe zi, nu mai des. Fii inflexibilă cu timpul pe care îl petreci verificându-ți poșta electronică. Adesea, mesajele pe care le primești te fac doar să pierzi timpul.
4. Ședințele de conducere Dacă ai o poziție de conducere la serviciu, gândește-te să organizezi ședințe care să nu dureze mai mult de un sfert de oră. Folosește o masă mică de conferințe pentru ședințe rapide, eficiente.
5. Ședințe de afaceri Convoacă un număr minim de ședințe săptămânal. Stabilește o anumită oră de început/sfârșit și respect-o. Fă să circule dinainte agenda ședinței. Asigură-te că Măsurile de acțiune sunt clarificate în ședință și respectate mai apoi.
6. Convorbiri telefonice importante Atunci când inițiezi convorbiri telefonice importante, notează-ți ideile principale și așteptările pe care le ai înainte de a suna. Ia notițe în timpul conversației despre orice necesită măsuri specifice.
7. Șofatul Dacă șofezi mult în meseria pe care o ai, să ai tot timpul la tine în mașină mărunțiș pentru parcare, împreună cu carduri suplimentare, produse de papetărie, carduri de mulțumire și broșuri.
8. Tehnologia Folosește tehnologia pentru a te ajuta. Pentru mai multe idei folosește CD-ul lui Les Hewitt și Mike Foster denumit *e-Savvy: folosirea tehnologiei îți oferă mai mult timp, crește profiturile și reduce stresul!* (www.achievers.com, nr. de tel. Gratis 1-877-678-0234)

Sursa: smartWORKS! Professional Organizing Solutions smartworks@shaw.ca

Treci în revistă toate aceste idei și alege-le pe cele care îți plac cel mai mult, apoi începe să îți organizezi și să îți simplifici viața. Astfel vei avea mai mult timp liber. Renunță la haos și vei avea timp pentru noi experiențe, eliberându-ți energia. Mai mult timp și mai multă energie sunt exact ceea ce căutăm.



Perspectiva unui bărbat

Les Hewitt

Unii bărbați pur și simplu nu înțeleg! Ceea ce femeile prețuiesc cel mai mult nici măcar nu apare pe ecranul radarului nostru; lucruri precum o casă curată, păstrarea lucrurilor acolo unde le este locul și discuțiile pline de miez (chiar dacă este vorba despre serviciu). Din această perspectivă, aceste valori au o importanță minoră prin comparație cu o partidă de golf, urmărirea emisiunii World Series sau o seară în oraș cu băieții. Știu că nu toți bărbații gândesc astfel, dar o mare parte dintre ei da.

Adevărul trist este că trebuie să ni se spună ce vă face fericite, și să ni se spună des. Ceea ce creează o oarece dilemă. Fran îmi spune că multor femei nu le place să întrebe deoarece poate părea cicăleală. Preferați ca noi să avem ceva inițiativă. Ceea ce pare rezonabil. Să vă dau câteva sugestii.

Fran presupunea că eu eram conștient de responsabilitățile pe care ea voia să mi le asum acasă. Între timp, eu mă aflu în micul meu univers, uitând complet de stresul ei din ce în ce mai mare. După câteva săptămâni în care nu am făcut nimic, vulcanul a explodat! Acum avem un mod simplu de a rezolva lucrurile. Fran face o listă cu treburile de care vrea să mă ocup eu, plus alte câteva pentru care este nevoie de mine și îmi acordă o perioadă rezonabilă de timp pentru a face totul. Se simte bine pentru că acum a dat o grijă la o parte. Îmi convine și mie, deoarece știu care sunt nevoile ei și pot să le includ în programul meu. Îi dau înapoi lista cu lucrurile realizate sau cu o explicație pentru ceva care necesită mai mult timp.

Consiliul de familie este de asemenea un mod eficient de a comunica și, pentru bărbați, de a afla ce se mai întâmplă. Convocați consiliul o dată pe săptămână. Împărțirea atribuțiilor este un concept mult mai bun decât să cerșești ajutor. Îți sugerez să ai o discuție deschisă cu partenerul sau soțul tău. Împreună, stabiliți un acord echitabil care va servi drept cadru pentru un stil de viață sănătos, echilibrat.

CONCLUZII

Îți este cunoscută propoziția: „Viața ei atârna de un fir de păr?” Este descrierea unei femei care merge pe marginea prăpăstiei, oscilând între viață și moarte. O mișcare greșită, o decizie incorectă și jocul s-a sfârșit. Evident, sper că nu descrie și situația ta. Ceea ce vreau să spun este că realizarea unui echilibru este esențială pentru a trăi viața pe care ți-o dorești cu adevărat. Dacă ești tot timpul pe marginea prăpăstiei, luptându-te mereu cu extremele, tensiunea asupra ta și oamenilor din jurul tău este incredibil de mare. Pe termen lung, nu este deloc sănătos.

Viața ta este oarecum asemănătoare unui bilanț contabil. Este o declarație de conturi, o listă cu modul în care te descurci. În afaceri, atunci când cheltuielile depășesc semnificativ veniturile, o criză economică este pe aproape. Același lucru se întâmplă cu echilibrul din viață. Dacă povara vieții tale nu îți permite timp pentru revigorare, s-ar putea să se apropie o criză de sănătate. Dacă te regăsești în această descriere, este timpul să faci niște schimbări... acum! Dacă te afli într-un moment de răscruce, o intersecție dramatică în care coloana cu cheltuieli este mult mai mare decât cea cu venituri, este timpul să faci niște corecturi. Uită-te la balanță. Un bilanț sănătos inspiră încredere și siguranță de sine. Îți arată că deții controlul. Demonstrează că ai bun simț și o judecată

sănătoasă. Efectul general va fi că vei zâmbi mereu, deoarece ești în armonie cu universul și cu tine însăși.

*Uneori, cel mai bun lucru
Pe care îl poți face pentru ceilalți
Este să ai grijă de tine.*

— anonim

MĂSURI DE ACȚIUNE

ELIBERAREA DE STRES FOLOSIREA SURSELOR EXTERNE ORGANIZAREA PRIORITARĂ A VALORILOR

Aceste măsuri pentru acțiune sunt create pentru a te ajuta să implementezi strategiile cheie din acest capitol. Alege momentul propice, apoi concentrează-te și treci la treabă.

1. Numește trei moduri practice prin care poți reduce stresul și care funcționează cel mai bine pentru tine. În acest capitol sunt enumerate destul de multe.

a) _____

b) _____

c) _____

2. Numește o sarcină care îți ia mult timp și pe care intenționezi să o elimini imediat din programul tău săptămânal.

3. Numește trei sarcini pentru care poți folosi surse externe sau pe care le poți distribui eficient în următoarele câteva săptămâni.

a)

b)

c)

4. Folosind drept ghid lista din acest capitol, notează cele mai importante valori pentru tine. Va fi nevoie să îți scotocești în inimă, așa că nu te grăbi.

Pune valori în ordine prioritară desenând un cerc în jurul celor cinci valori principale. Acordă-ți timpul de a te gândi bine. Acum ai o bază solidă pe care poți să îți construiești o viață plină de sens.

5. Folosind agenda ta zilnică de planificare, revizuieste activitățile pentru ultima săptămână. Acțiunile tale au reflectat cele mai importante valori? Dacă este cazul, ce lucru din comportamentul tău nu se află în armonie cu valorile tale?

6. Ce schimbări te pregătești să faci pentru a obține mai multă armonie?

Ca întotdeauna, concentrează-te pe identificarea schimbărilor necesare pe care trebuie să le faci și apoi ia măsurile adecvate.

Beneficiile limitelor

*Ne torturăm mintal, fizic
Și spiritual din cauza
Incapacității noastre de a stabili limite.*

— Fran Hewitt

Singurul mod de a-ți îmbunătăți viața este acela de a învăța să stabilești limite. Limitele creează relații sănătoase. Nu doar relația cu tine însăși va fi mai cinstită, ci și relațiile cu ceilalți. Îți vei îmbunătăți abilitățile de comunicare și vei avea mai puține resentimente. Este dragut să stabilești limite. Limitele înseamnă respect de sine. Respectând modul în care simți și acționând integru față de acele sentimente, este mult mai probabil că ceilalți te vor respecta. Nu uita, îi înveți tot timpul pe ceilalți cum să te trateze.

Unul dintre cele mai mari avantaje ale stabilirii limitelor este cum să spui nu, în special celor care se folosesc de timpul tău. Limitele te opresc de la a-ți lua prea multe angajamente, ceea ce îți dă mai mult timp să te concentrezi pe valorile tale. Pe măsură ce devii mai hotărâtă, te vei simți și mai puternică. Rezultatul va fi o soluție în care toată lumea câștigă, fără să îți compromiți sau să îți înstrăinezi relațiile. Avantajele limitelor sunt clare; totuși, puține femei se pricep la aceasta. Stabilirea limitelor este deosebit de grea mai ales din cauza faptului că este în natura noastră să avem grijă și să îi alimentăm pe ceilalți. Când alții ne cer ajutorul, rareori refuzăm. Chiar și atunci când stabilim limite, acestea nu sunt fixe.

Situații limită apar acasă, la serviciu, cu prietenii și familia extinsă și în fiecare dintre noi. Să abordăm acest subiect provocator cu capul înainte. Până la finalul acestui capitol vei înțelege cum funcționează sau nu limitele. Vei afla și câteva strategii utile pentru a-ți simplifica viața și a te ajuta să poți spune nu.

Limite personale

Limitele pot fi fizice, mentale, emoționale și spirituale. Ele definesc granițe. Scopul limitelor personale este de a ne separa pe noi de ceilalți. Oamenii care nu au limite sănătoase sunt adesea vulnerabili, speriați și copleșiți de viață.

În lumea fizică, exterioară, sunt ușor de identificat limite precum garduri vii, pereți și demarcații de proprietate. Printre limitele fizice personale se numără spațiul nostru intim, corpul și sexualitatea. Limitele fizice pot include și aspecte precum adăpost, bani, vestimentație și timp. Limitele mentale și emoționale implică sentimentele, gândurile, relațiile, alegerile și responsabilitățile noastre. Limitele spirituale se referă la religie, credințe spirituale, relația cu Dumnezeu și sensul propriei vieți.

Ai nevoie de niște limite bune pentru echilibru, pentru auto-protecție și mai ales pentru a stabili armonia interioară. Ai nevoie de ele și pentru a construi și a păstra relații sănătoase și pentru a educa niște copii responsabili. Ele sunt un instrument indispensabil în lumea agresivă din prezent. Dacă nu urmezi celelalte idei din această carte, asigură-te că îți însușești și implementezi ideile din acest capitol. Vor avea un impact dramatic în recăpătarea vieții, a timpului și a relațiilor tale inițiale.

Lista limitelor

Acestea sunt semnale de avertizare de care ai nevoie pentru a stabili limite.

- ☐ Spui da atunci când vrei să spui nu. Spui da pentru a-l ajuta pe cel care strânge fonduri când de fapt vrei să spui nu.
- ☐ Îți este greu să fii hotărâtă.
Cineva sare în fața ta în timp ce stai la rând la magazin. În loc să iei atitudine, îți justifici că oricum are doar câteva articole și că nu va dura mult, deși în forul tău interior clocotești de furie.
- ☐ Renunți pentru că preferi să eviți un conflict.
La birou, șefa țipă despre un proiect pe care îl așteaptă. Te simți copleșită și știi că nu este realistă, dar rămâi peste program decât să o contrazici.
- ☐ Descoperi că ești bombardată de viață.
Extenuată după ce ai muncit o zi întreagă, te întorci acasă la celelalte slujbe: copii, cumpărături, mese, telefoane, corespondență, animale și alte sarcini.
- ☐ Oferi dincolo de dragoste.
Mama ta care este în vârstă vrea atenție. O scoți să luați prânzul în oraș, îi cumperi verdeață și ești gata să te duci acasă când amintește cât de dezordonat îi este apartamentul. Petreci toată după-amiaza făcând curățenie, plină de nervi.
- ☐ Suferi de boala de a face celorlalți pe plac.
Spui: „Fiți fără grijă. Nu mă duc la masă și dau telefoanele acelea” doar pentru a-i face pe plac șefului.
- ☐ Te simți extenuată din punct de vedere emoțional, fizic și mintal.
La sfârșitul săptămânii, când ești obosită, golită te întrebă: „Ce rost au toate? De ce trăiesc astfel?”

Nu te îngrijora dacă ai răspuns da la una sau mai multe dintre aceste întrebări. Nu ești singura. Limitele slabe sunt motivul principal pentru care majoritatea femeilor nu au energie sau se simt epuizate, lipsite de bucurii, supra-aglomerate, supărate și nefericite. Este o adevărată nebulie să trăiești în lumea de astăzi fără protecția unor limite. Viața și ceilalți pur și simplu te folosesc la maximum. Mi-au trebuit mulți ani pentru a înțelege aceasta. Propria mea nevoie de a le face pe plac celorlalți și de a mă simți iubită m-a ținut în capcana unei închisori emoționale. Nu existau limite în ceea ce ofeream și mă simțeam vinovată când mă ocupam de propriile mele nevoi. Eram sfâșiată între două fronturi.

Atunci când stabilești limite, nu te aștepta ca viața ta să se schimbe peste noapte. Ar fi nerealist. Ar însemna să fii dezamăgită și descurajată. Este nevoie de timp pentru a stabili limite, iar limitele cu cei dragi sunt destul de inconfortabile la început. Arată înțelegere. Este mult mai posibil să înregistrezi un succes avansând încet, ușor, iar la rândul tău te vei simți încurajată să continui. Din păcate limitele, ca multe alte abilități de viață, nu se învață la școală. Dacă ești ca majoritatea femeilor, ai putea avea nevoie de ceva îmbunătățiri.

Stabilirea limitelor

Dacă ți se pare greu să stabilești limite, ai putea să rămâi blocată în vechiul tău program. Poate că ai auzit propoziții ca acestea:

- Fii politicoasă cu ceilalți
- Fii amabilă
- Nu-i răni sentimentele
- Afișează o față zâmbitoare

Cu alte cuvinte, neagă-ți sentimentele, pune întotdeauna pe primul loc sentimentele celorlalți și ignoră-ți instinctele, toate de dragul de a arăta bine, de a fi iubită sau de a păstra armonia. Suntem educate în mod sistematic să căutăm validare în afara noastră, ținând cont întotdeauna de părerea celorlalți despre noi sau îngrijorându-ne de reacția lor față de noi. Ceea ce ne răpește armonia interioară, integritatea și stima de sine.

Vreau să vă arăt vechiul meu program și de ce îmi era atât de greu să stabilesc limite. În plus, acesta e adevărul, ceea ce trebuia să știu.

Regăsești vreuna dintre ideile tale greșite pe această listă?

Vechea mea idee	Adevărul
Fiind femeia din casă, sunt răspunzătoare pentru fericirea tuturor.	Stabilirea limitelor sănătoase mă ajută să stabilesc care este și care nu este responsabilitatea mea. Să fii responsabilă pentru ceilalți în mod excesiv este de fapt egoist, manipulator și frustrant.
Nu mă pot gândi la mine tot timpul.	Dacă mă gândesc la mine nu înseamnă că sunt egoistă sau că îmi pasă doar de mine. Stabilirea unor limite sănătoase este un mod de a mă proteja și de a avea grijă de mine.
Pe primul plan se află ceea ce vor ceilalți; eu mă voi mulțumi cu ce rămâne. Eu nu sunt importantă. Nu este bine să îmi dezvălui sentimentele dacă asta îi deranjează pe ceilalți.	Stabilirea unor limite sănătoase îmi dă dreptul de a-mi exprima sentimentele, de a îmi susține punctul de vedere și de a cere ceea ce am nevoie și ce vreau. Nevoile mele sunt adesea la fel de importante ca ale celorlalți.
Sunt valoroasă doar atunci când fac lucruri pentru ceilalți.	Stabilirea limitelor indică respect față de mine și îmi crește sentimentul propriei valori.
Port o fundiță la gât, ca un cadou, și sunt disponibilă pentru orice vrei sau ai nevoie. Sunt întotdeauna amabilă și gata să îți fac pe plac.	Stabilind limite îi învăț pe ceilalți cum să mă trateze. Oamenii vor ști ceea ce tolerez sau nu. Îmi asum responsabilitatea pentru integritatea și sănătatea relațiilor mele.
Să-mi țin capul plecat și nasul șters. Să mă înțeleg bine cu toată lumea. Este important ce cred ei despre mine. Fă plecăciuni în fața persoanelor cu autoritate.	Stabilind limite sănătoase la serviciu, ceilalți învață să aibă încredere în mine. Mă simt mai puternică, iar integritatea mea este observată. Știu că nu este mai important să fii plăcută decât să fii respectată.

Vestea bună este că poți schimba aceste păreri greșite. Sunt fericită să îți spun că am reușit să renunț la vechile mele idei și să accept adevărul, trăindu-l. Mi-a luat câțiva ani, dar stabilirea limitelor a făcut o mare diferență în calitatea vieții pe care o trăiesc astăzi.

Un alt motiv pentru care multor femei li se pare greu să stabilească limite este că rămân blocate în dorința de a căuta aprobarea celorlalți. „Dar am nevoie ca tu să mă placi...”

Ai înțeles? Este atât de important! Nevoia aprobărilor constante îți va răpi stima de sine. Ce viață este aceea în care îți este teamă să spui sau să faci ceva care ar putea dezamăgi sau răni pe cineva?

Dacă îți vei tot dăruia limitele astfel încât copilul, soțul sau prietenul să te iubească mai mult, într-un final nu vor mai avea încredere în tine, iar tu vei ajunge să le porți pică. Acesta este un important scenariu în care toată lumea pierde. Amintește-ți mereu că le ești mult mai prețioasă atunci când te iubești pe tine însăși. Nu poți renunța la ceea ce nu ai.

Într-o dimineață mi-am sunat vecina panicată. „Tara, tocmai m-au sunat cei de la clinică. Au o pauză la prânz și mă pot primi, dacă am timp să ajung. Crezi că poți sta cu copiii? Este în regulă dacă nu poți, o pot suna pe Cathy”.

- Da, normal că te ajut. Trimite-i la mine.
- Ești sigură? Știu că va dura cel puțin două ore.
- Nici o problemă. Este o zi frumoasă, se pot juca afară.
- Mulțumesc, Tara. Rămân datoare.

O săptămână mai târziu am aflat de la o prietenă comună că Tarei i-a displicut că i-am lăsat copiii pe cap în ziua aceea. Își făcuse alte planuri și a trebuit să le anuleze.

Inițial ai putea crede că Tara s-a sacrificat, că a fost o bună vecină. Adevărat, doar că nu voia cu adevărat să mă ajute. De fapt, nu i-a plăcut invazia copiilor și chiar s-a plâns de aceasta celor din cercul ei.

Ce ar fi putu face Tara ca să își respecte limitele și prietenia dintre noi? Ce crezi că am simțit despre relația noastră după acel incident? Crezi că mi-a afectat încrederea în Tara?

Răni nevindecate

Este posibil să existe lucruri din trecut care nu s-au vindecat încă și sunt ca o rană deschisă. Atunci când decizi să stabilești o nouă limită, s-ar putea să ai senzația pe care o ai când presari sare pe rană. Este dureros.

Tatăl lui Gail și-a părăsit familia când Gail avea patru ani. Din cauza acestui eveniment dureros, Gail a dezvoltat teama de abandon. Ceea ce îi afecta acum relația cu Tom, soțul ei, care i se părea că flirtează prea mult cu alte femei. „Mi-e teamă că dacă îi spun ceva lui Tom, mă va părăsi”, spune ea.

Gail trebuie să stabilească o limită. Teama ei de a fi abandonată o împiedică să îi spună lui Tom ceea ce simte. Rămâne blocată în resentimentele ei. Ceea ce evident este nesănătos pentru relația lor.

Rănilor intime sunt mai profunde în cazul celor mai apropiate relații. De aceea este mai greu să stabilești limite cu familia și cu oamenii la care ții. Este posibil să nu reușești să vindeci toate aceste răni; ar dura o viață întreagă. Totuși, conștientizarea acestora într-o oarecare măsură te va ajuta să înțelegi de ce te comporți într-un anumit fel.

Evită extremele

Îți voi prezenta două situații care se referă la limite extreme, folosind analogia cu un zid de cărămidă. Nici una dintre situații nu este normală. Vezi dacă te regăsești în vreuna dintre ele.

Primul zid este înalt și dens. Nu are ferestre, uși sau deschizături. În spatele acestui zid impenetrabil trăiește o femeie. Nu îi place să se simtă vulnerabilă. Zidul o apără și îi oferă protecție. Pentru ea, este vital să se simtă în siguranță în spatele zidului. Dar zidul o și izolează. Îi ține departe pe cei care ar putea-o răni, care ar putea încerca să se apropie prea mult,

chiar și cei care ar dori să o iubească. Zidul o separă de oameni buni și de bucuriile vieții.

Nimeni nu va avea niciodată o relație strânsă cu această femeie. Ea suferă și plătește un preț ridicat pentru siguranța ei. Este nevoie de mult curaj să treci dincolo de zid, să înveți să ai iarăși încredere.

Donna era căsătorită de zece ani atunci când soțul ei, Harvey, a vrut să divorțeze. Se îndrăgostise de altcineva la serviciu. Donna era distrusă. Vecina ei, Connie, i-a fost alături cât timp a trecut prin acest proces dureros. Donna îi era recunoscătoare lui Connie, iar între cele două s-a încheiat o prietenie. Apoi a venit bomba: Harvey i-a spus Donnei despre aventura pe care a avut-o cu Connie în timpul căsătoriei lor. Viața Donnei s-a prăbușit iarăși. Această a doua trădare a fost prea mult. În ciuda remușcărilor și scuzelor lacrimogene ale lui Connie, Donna nu a mai permis niciodată nimănui să se apropie suficient de ea încât să o facă să sufere. Acum este singură.

Cel de-al doilea zid este jos și șubred din construcție. Are uși, ferestre și multe deschizături. Oricine poate trece prin el. Femeia care trăiește de partea cealaltă, Doamna Amabilitate, face pe plac celorlalți. Se dedică solicitărilor celorlalți. Poate fi și un cameleon. Dacă spui „sari”, va sări, va topăi și chiar va cădea pe spate pentru a-ți face pe plac. Ce se întâmplă când Doamna Amabilitate se întâlnește cu Domnul Dependent sau cu Domnul Controlează-tot? Adesea, se căsătoresc. Domnul Dependent pur și simplu o iubește. Această femeie își asumă responsabilitatea pentru viața lui. Nu trebuie să se maturizeze niciodată. Și Domnul Controlează-tot o iubește. Ea îi permite să facă lucrurile așa cum vrea el și o poate manipula astfel încât să îi îndeplinească toate nevoile.

Dar Doamna Amabilitate este adesea supărată. Își asumă prea multe responsabilități și se simte folosită. Îi este greu să spună nu și poate fi ușor convinsă să dea mai mult decât vrea. Doamna Amabilitate crede că este iubitoare, dar atunci când oferă, o face dintr-un sentiment compulsiv sau reticentă. Nu înțelege de ce ceilalți se folosesc de ea. Adesea cade

pradă dispoziției de victimă, simțind că nu mai are nici o alegere. Spune că nefericirea ei se datorează lipsei de dragoste și respect din relațiile ei. În viziunea sa, „Fac totul pentru ei”.

Învinge boala de a face pe plac celorlalți. Înțelege că nu poți mulțumi pe toată lumea. Pentru a-ți recăpăta viața, este esențial să fii capabilă să li dezamăgești pe ceilalți.

– Oprah Winfrey

Lecția

Copiii mei știau că pot veni oricând la mine să îi ajut cu temele. Normal, voiam să aibă note bune la școală și dacă îi puteam ajuta, cu atât mai bine. Temele lor au devenit temele mele. Eram complet scufundată în ele, stăteam seara până târziu, mult timp după ce ei mergeau la culcare. Jennifer, care avea zece ani, a venit într-o după-amiază de la școală și a așezat eseul la engleză pe masa din bucătărie. Puteam vedea marele 10 scris cu cerneală roșie în colțul din dreapta sus. „Ai luat 10”, am zis, „Bravo, iubito”.

„Nu, mamă, acesta e zecele tău” a spus Jennifer liniștită. A plecat lăsând proba arzând și făcând o gaură în masă.

Am rămas fără glas. Avea perfectă dreptate. Evident că salvându-i permanent și având grijă de ei în mod exagerat nu îi ajuta să-și construiască un respect de sine sănătos. Nevoia mea egoistă de a fi utilă celorlalți dăuna copiilor. Propria mea lipsă de limite trimitea neintenționat mesaje eronate:

- Nu ești bun
- Nu te poți descurca foarte bine pe cont propriu
- Nu trebuie să muncești din greu pentru că mama te va salva

În acea zi, fiica mea cea frumoasă și înțeleaptă mi-a dat o lecție valoroasă, pe care nu o voi uita niciodată.

Limite flexibile

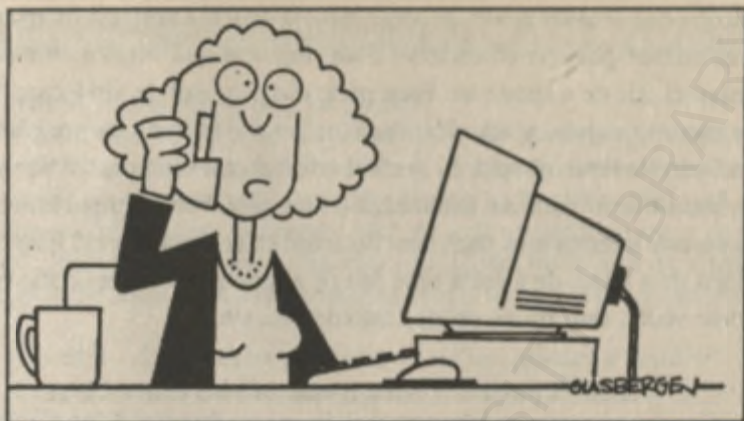
După cum ai putut vedea, limitele nesănătoase pot lua forma unor ziduri emoționale. Pe de altă parte, limitele sănătoase seamănă mai mult cu trestia. Au un anumit grad de flexibilitate, așa cum trestia se îndoaie în vânt. Totuși, rădăcinile adânci îi oferă rezistență și rigiditate, așa că trestia nu este doborâtă.

Unele limite trebuie să fie și rigide. Acestea nu pot fi zdruncinate; nu există excepții:

- Nu este niciodată în regulă să mă lovești când ești furios
- Nu este niciodată în regulă să mă înșeli
- Nu este niciodată în regulă să mă minți.

Femeia care stabilește limite sănătoase discută deschis și cinstit despre sentimentele ei. Își este credincioasă sieși. Ceilalți o respectă și au încredere în ea datorită integrității sale. Această femeie știe cine și ce este important în viața ei și este în mod clar stabilizată de aceste valori. Are puterea de a spune cu ușurință nu oricui sau oricărui lucru care intră în contradicție cu acestea. Își asumă deplina responsabilitate pentru propriile acțiuni și alegeri. Această femeie se iubește și se respectă pe sine. Știe că valoarea ei nu rezidă în ceea ce face, ci în cine este. Înțelege pe deplin că a-i iubi pe ceilalți dincolo de limita iubirii duce la resentimente. Știe și că este mai fericită și mai sănătoasă în relațiile sale atunci când își acordă timpul de a se îngriji.

Oare această femeie este prea bună pentru a fi adevărată? Deloc. Stabilirea limitelor este un proces care se învață. Durează, dar poate fi realizat de oricine care este dornic să facă acest lucru. Ești gata să creezi limite care îți vor da mai multă încredere și control asupra vieții?



Voi ajunge târziu acasă. M-am alăturat unui grup de sprijin pentru femeile care au nevoie de un motiv pentru a sta la serviciu până când casa este curată și cina se află pe masă.

Cei trei luptători pentru LIBERTATE

1. Exersează-ți mușchii pentru a spune „nu”

Nu. Este un cuvânt mic, dar unor femei le este îngrozitor de greu să îl pronunțe. Te numeri printre aceste femei?

Învățăm să spunem nu la aproape doi ani. De fapt, la teribila vârstă de doi ani, acesta este slujba noastră. Pe măsură ce creștem, dispare treptat din vocabularul nostru zilnic. Învățăm că este mult mai important să îi mulțumim pe ceilalți și să arătăm bine.

Să îți dezvălui un secret bine ascuns: dacă vrei să păstrezi limite sănătoase, este datoria ta să înveți să spui cuvântul care începe cu „n”.

Îmi tot flexez mușchii pentru „nu” de câțiva ani și aproape că îi controlez, deși nevoia mea de a mă simți utilă mă mai încurcă și mai scap câte un „da”. Totuși, în mare parte a timpului sunt de neclintit când trebuie să spun „nu”. Și asta v-o spune cineva care cumpăra întotdeauna de la teleshopping, dădea tuturor celor care îi băteau la ușă, se oferea tot

timpul voluntar și simțea în general nevoia de a fi implicată în aproape orice, adesea până la extenuare. Este important să înțelegi motivele rezistenței tale de a spune nu. Face parte din procesul de vindecare. Iată ceva care te va ajuta cu adevărat dacă încă mai ai îndoieli care te bântuie atunci când trebuie să spui nu și când este cel mai bine pentru tine să o faci. Înainte de a spune da, analizează-ți intențiile. Pur și simplu întreabă-te: care este intenția mea dacă sunt de acord cu această cerere? Este doar intenția de a ajuta, de a arăta bine sau de a repeta în mod mecanic niște modele vechi, care mi-au produs întotdeauna stres?

Analiza propriilor intenții este un mod extraordinar
De a observa jocurile de auto-sabotare pe care le jucăm

De ce nu spun nu?

Verifică dacă prezinți vreunul dintre simptomele următoare:

- ☐ Atunci când spui nu te simți imediat vinovată.
- ☐ Cauți aprobarea celorlalți, deoarece pentru tine contează ce gândesc ei.
- ☐ Simți nevoia puternică de a te simți utilă.
- ☐ Crezi că este egoist, sau cel puțin un semn de proastă-creștere, dacă refuzi pe cineva.

Iată câteva trucuri care te vor ajuta să spui nu. Acestea au fost toate testate în detaliu și sunt fericită să spun că funcționează. Pentru a-ți îmbunătăți aptitudinile, îți sugerez să scrii următoarele răspunsuri pe un cartonaș de 3x5. Ține cartonașul lângă telefon, pentru că este cea mai frecventă modalitate prin care ni se cer servicii. Poți să îți faci un astfel de cartonaș și pentru serviciu. Verifică-ți lista des și exersează până când răspunsurile tale devin un automatism. Într-o zi te vei auzi spunând nu cu o voce puternică, hotărâtă și va suna ca o melodie dragă ție.

Trucuri care să te ajute să spui nu

Trucul 1 – Acordă-ți timp de gândire

Acesta este deosebit de important dacă ești genul de persoană care spune tot timpul da. Fii fermă. Învăță cum să folosești fraze de genul: „Să îmi verific agenda mai întâi”, sau „Te voi suna eu în câteva zile” sau „Dă-mi timp să mă gândesc la aceasta, încă nu sunt pregătită să iau o decizie acum”. Fiecare dintre aceste răspunsuri îți dă mai mult timp de a analiza cererea astfel încât să poți lua hotărârea care ți se potrivește cel mai bine.

Trucul 2 – Construiește propoziții cu rol de „politică a familiei”.

Companiile au politici care par gravate în stâncă. Fă același lucru și tu, și familia ta. Bancherul spune: „Politica noastră ne cere să nu divulgăm la telefon informații despre un client”. Punct. Propoziția „Avem o anumită politică” sună oficial; cu siguranță te-ai gândit la asta. Cei care telefonează nu insistă de obicei și dacă o fac, pur și simplu repetă propoziția cu mai multă hotărâre sau închid.

Politica noastră nu ne permite să răspundem solicitărilor prin telefon.

Politica noastră susține doar operele de caritate pentru copii.

Politica noastră nu ne permite să ne oferim voluntari seara.

Iată și un alt răspuns potrivit:

Portofoliul nostru pentru donațiile caritabile este plin pentru moment. Mulțumim și succes cu strângerea de fonduri.

Trucul 3 – Concentrează-te asupra ta.

Nu are nici o legătură cu tine; trebuie să spun nu pentru mine. Este fraza mea preferată. Atunci când spui asta în mod sincer, cu compasiune pentru situația în care se află celălalt și păstrezi și contactul privirilor, are efect magic. Aproape oricine va înțelege și va sprijini pe cineva care spune nu din motive personale.

Trucul 4 – Cunoaște-ți prioritățile și respectă-le.

Încă o dată, analizează-ți cele mai importante valori. Dacă momentul cinei cu familia este o prioritate, refuză orice întreruperi, inclusiv telefoane, televizor, lectură, agenți de vânzări sau mail-uri urgente. Și așa este destul de greu să găsești timp pentru conversații importante, așa că pune piciorul în prag.

Trucul 5 – Fii concisă.

Nu trebuie să te lansezi în explicații lungi sau să te scuzi pentru decizia ta de a spune nu. Te poți arăta vulnerabilă astfel. Fii concisă și clară. Dacă te simți slabă sau nehotărâtă, nu încerca să îl convingi pe celălalt oferind motive raționale sau chiar și mai rău, spunând adevăruri pe jumătate. De obicei, aceasta se întoarce împotriva ta. În schimb, acordă-ți timp pentru tine.

Trucul 6 – Abordează mai întâi situațiile simple.

Evită să o înfrunți pe mătușa Betty dacă e greu să-i faci față. În schimb, refuz-o pe doamna care vrea să îți vândă ultimul parfum, pe domnul care face sondaje la telefon sau funcționarul care îți cere datele de contact. Construiește-ți fortificația treptat. Dezvoltă-ți obiceiul de a spune nu cel puțin o dată pe zi. Chiar înainte de a-ți da seama, vei fi deja pregătită să lupți cu lumea.

Când mă aflu încă în faza pregătitoare de a învăța cum să spun nu, unul dintre testele mele a fost atunci când un băiețel a venit la noi la ușă pentru a vinde abonamente la ziare. Noi citim rareori ziare, dar ochii lui strălucitori, fața pistruiată și zâmbetul plin de speranță m-au cucerit, în timp ce descria entuziast cum voia să câștige o bicicletă pentru că a vândut cele mai multe abonamente din cartier. Cum puteam să îl refuz? Nu am rezistat.

Evită situațiile dificile pe cât posibil, până în momentul în care ești pregătită. Este posibil să nu îți iasă perfect la început, deoarece mușchiul tău care te ajută să spui nu încă nu a fost suficient flexat. Continuă să exersezi. Fii atentă și la demonii vinovăției – acele voci mitite care îți pălăvrăgesc în minte după ce ai spus nu.

- Cum aș putea să nu dau bani pentru acea cauză nobilă?
- Cum aș putea să nu ajut consiliul comunității locale anul acesta?

Spune-le acestor demoni să tacă din gură! Rămâi concentrată pe noul tău obicei și într-un final te vor lăsa în pace. În curând vei observa că nivelul încrederii crește și te vei simți mai puternică și mai hotărâtă. Aceasta va aduce mai multe puncte valoroase drept bonus pentru respectul

de sine, în timp ce îți rămâi credincioasă ție însăși. După cum poți observa, povestea asta cu refuzul are o mulțime de beneficii. Este extrem de important să stăpânești această tehnică. Citește această secțiune cât de des ai nevoie, până când te simți pregătită cu adevărat. Apoi bucură-te de ea.

Judy nu putea să refuze agenții de vânzări. O bătaie la ușa din față aproape o panica. Una dintre cele mai mari provocări era să îl refuze pe domnul Zippy.

Domnul Zippy era un antreprenor jovial, cu o față rotundă care vindea din ușă în ușă obiecte din camionul său. Vindea în special carne și pește, ambele delicioase, și congelate în mod convenabil, astfel încât să poți pregăti cina într-o clipită.

Inițial, Judy alegea două produse, dar întotdeauna sfârșea prin a cumpăra oferta specială a zilei. Se trezea în mijlocul unei grămăjoare de cutii, întinzându-i vânzătorului un cec de 300 de dolari. „Nu mai aveam nici loc în congelator. Aveam suficientă mâncare congelată cât să hrănesc întregul cartier timp de un an!”

Nu mai este nevoie să spunem că domnul Zippy adora să ciocănească la ușa lui Judy în fiecare lună.

„Într-o zi săpam în grădină când am zărit camionul domnului Zippy intrând pe stradă. M-am aruncat în tufe de liliac sperând că nu va observa norul de flori pe care îl produseseam. Am pândit de câteva ori să văd dacă a plecat. Mă simțeam așa jenată. O femeie în toată firea, ascunzându-se în tufe de liliac doar pentru că nu puteam spune nu”.

Vestea bună este că Judy a învățat într-un final să spună nu. Domnul Zippy a fost șocat când l-a refuzat prima dată, chiar dinainte de a apuca să intre pe ușă. De fapt, l-a tot refuzat de fiecare dată când a mai trecut pe acolo. Iar acum domnul Zippy nu o mai deranjează. Judy adoră noua putere pe care a căpătat-o și care o ajută să își păstreze banii.

2. Alege momentul

Atunci când stăteam acasă și aveam grijă de copii sau când făceam voluntariat sau aveam o slujbă cu jumătate de normă, majoritatea treburilor domestice cădeau pe umerii mei. Am acceptat situația și am considerat că era o corectă diviziune a muncii. Apoi mi-am reluat serviciul cu normă întreagă.

Trecerea a fost extenuată și mi-a luat ceva timp până când mi-am dat seama că încă mai făceam mare parte a treburilor casnice. Nici nu era de mirare că eram nervoasă și epuizată. Mi-am convocat familia și le-am spus ce simțeam și că voiam ca fiecare să participe la treburile necesare. Inițial au răspuns favorabil, apoi au încercat să opună rezistență și într-un final, după câteva luni, am observat că se obișnuiseră să își realizeze sarcinile care le reveneau. Ador limitele!

Mai întâi alege momentul propice pentru a convoca o întâlnire cu persoana sau oamenii cu care vrei să discuți. Poate fi soțul tău, șeful, un coleg, părinții în vârstă, familia sau prietenii. Pregătește-te pentru această întâlnire. Gândește-te ce vrei și de ce. Care este rezultatul anume pe care îl aștepti?

*Calitatea puterii, împreună cu tandrețea,
Este o combinație imbatabilă.*

– Maya Angelou

Fă o listă cu beneficiile pe care celălalt le va primi drept rezultat al noii limite stabilite de tine, dar concentrează-te pe propriile tale nevoi și fii puternică. Este o discuție importantă, așa că asigură-te că nu sunteți întrerupți. Caută o locație liniștită.

Aceste tipuri de conversații sunt uneori inconfortabile, deoarece te aștepti la o reacție negativă sau la izbucnirea unei dispute aprinse. Fii sinceră în ceea ce spui și privește-ți interlocutorul în ochi. Exprimă-ți sentimentele de la început. Pentru a-l pregăti pe celălalt și pentru a diminua orice reacție defensivă imediată, iată câteva sugestii despre cum să inițiezi dialogul:

- Vreau să știi cum mă simt acum, ca să știi cum să discuți cu mine. Sunt supărată (îngrijorată, furioasă, neliniștită) pentru că...
- Vreau să discutăm despre mine și despre relația noastră...
- Îmi dau seama că nu am fost cinstită cu mine sau cu tine în ultimul timp...
- Sunt îngrijorată pentru că nu am dat ce e mai bun din mine în ultimul timp...
- Vreau să fiu fericită și să îmi recâștig echilibrul...
- Îmi este greu să îți spun cele ce urmează și ai putea să opui o oarecare rezistență la început...

Nu vrei să spui ceva care l-ar putea învinovăți pe celălalt. Aceasta ar fi metoda sigură și cea mai scurtă de a încheia o conversație:

- Este vina ta că sunt atât de supărată...
- Nu ascuți niciodată nimic din ce îți spun...

Conectează-te la emoțiile pe care le ai

Poți fi cinstită emoțional față de tine când nu ai nici cea mai vagă idee cum te simți? Nu prea cred. Multe dintre noi sunt atât de ocupate trăind pur și simplu sau sunt atât de concentrate asupra celorlalți, încât, atunci când vine vorba despre propriile sentimente, suntem total deconectate. Pentru a înrăutăți situația, suntem învățate că nu este recomandabil să ne exprimăm emoțiile.

Sentimentele sunt sentimente, niște răspunsuri mecanice pe care trebuie să le exprimăm. Deoarece nu ne plac anumite sentimente, precum furia, ura, gelozia sau amărăciunea, ne condiționăm să evităm în a le exterioriza. Sperăm că vor dispărea, fără să ne dăm seama de posibilul pericol pe care îl reprezintă pentru sănătatea și relațiile noastre. Dar nivelul scăzut al stimei de sine și lipsa respectului de sine sunt un preț mult prea mare pe care îl plătim. Atunci când stabilești limite, este important să fii

cinstită din punct de vedere emoțional și să îți asumi responsabilitatea pentru sentimentele pe care le ai.

Începe prin a deveni mai conștientă de corpul tău. Ai grijă de el. Simți un nod în stomac sau în gât? Îți simți umerii împovărați, atârând? Simți o gheară în piept? Conștientizarea semnelor pe care ți le transmite organismului tău te poate ajuta să înțelegi ceea ce simți și unde trebuie să stabilești limite. Conectându-te la semnalele corpului, poți descoperi unde pierzi energie. Nodul din stomac poate însemna teamă. Nodul din gât te atenționează asupra cuvintelor pe care trebuie să le rostești. Uneori, nevoia de mai mult spațiu poate cauza senzația neplăcută din piept. Corpul îți vorbește întotdeauna; ascultă-l.

Eu am un joculeț preferat. Pe durata zilei mă întreb: „Cum te simți?” Aceasta mă menține conectată, atât mintal, cât și fizic. Am observat și că mă descurc mai bine atunci când îmi exprim sentimentele față de ceilalți. Familiarizează-te cu cuvintele care descriu sentimente: fericită, tristă, frustrată, entuziasmată, liniștită, îngrijorată, distrasă etc. Exersează-le.

Dă frâu liber sentimentelor, apoi vorbește

Dacă te simți ca un vulcan gata să erupă de furie, nu este un moment bun de a stabili o limită. Furia, sau orice altă emoție puternică, polarizează comunicarea. Folosim un limbaj de atac sau începem prin a ne lamenta ca o victimă. Adesea, aceasta provoacă o reacție similară la celălalt, ceea ce generează cearta. Este imposibil să gândești limpede atunci când ești în toiul unei dispute.

Te sfătuiesc sincer să mergi mai întâi undeva și să dai frâu liber emoțiilor. Lasă-le să explodeze. Este sănătos. Ceea ce nu e sănătos este să îți reprimi furia. Stai pe un vulcan gata să erupă atunci când îți reprimi emoțiile. Atunci când sunt acasă, dacă cineva sau ceva chiar mă calcă pe nervi, mă duc sus în dormitor, iau perna și îi dau câțiva pumni sau... ies la o plimbare. Activitatea fizică mă ajută să mai eliberez din tensiune. Unele companii progresiste au o cameră pentru eliberarea stresului echipată cu un sac de lovit pentru angajații tensionați.

Iată alt pont dacă ai o poziție de conducere la serviciu. Atunci când un membru al personalului te încolțește și explodează în fața ta, forțează-

te să ascuți liniștită. Nu spune nimic, doar ascultă și fii atentă. Ea (sau el) îți va da o listă verbală cu plângeri, iar într-un final va rămâne fără energie și se va liniști. Atunci, și nu mai devreme, poți spune: „Îmi spui asta doar ca să te descarci sau vrei să iau măsuri?”

Cel mai adesea vei primi o privire blândă, iar răspunsul va fi: „Nu, pur și simplu voiam să mă descarc. Mulțumesc pentru că m-ai ascultat”.

Nu voi uita niciodată când am stat în fața unui grup de femei ostile, ele douăzeci, iar eu singură. Semănau cu o gloată gata de linșare.



Atmosfera era extrem de tensionată. Fuseseră desemnate de guvern să ia parte la atelierul meu ca parte a unui program de instruire pentru persoanele care reintrau pe piața muncii. Nu știam asta, dar programul meu era unul dintre multele la care acest grup trebuia să ia parte. Aceste femei erau supărate că acesta era un alt program de dezvoltare personală, când de fapt tot ceea ce ele doreau era să își însușească aptitudini practice pentru munca la birou. Era evident că nu doreau să participe sau să coopereze în vreun fel. Avuseseră suficientă muncă individuală, iar eu am deveni țapul ispășitor pentru toată furia și frustrarea lor înăbușită. Așa că le-am lăsat să clocotească și să spumege. Una era să îmi critice programul, dar când au început să mă atace personal am tras linie.

Simțeam că era o situație complet neprevăzută. Tremurând din cauza furiei pe care mi-o reprimam, am trasat mai întâi o limită emoțiilor mele. Am decis în mod deliberat să nu intru în jocul lor; nu le-am atacat și nici nu am ridicat tonul. Folosind tactica mult mai onorabilă a umilinței tăcute, am hotărât să le fac să nu uite niciodată câteva cuvinte memorabile. Totuși, atunci când am deschis gura, tot ce a ieșit a fost un chițăit acut. Uneori e pur și simplu aiurea să fii sensibil!

Am părăsit întâlnirea oarecum cu demnitatea intactă, dar în interior clocoteam de furie. Am explodat când am ajuns în camera de hotel. Lăsând deoparte demnitatea și decorul, am luat la bătaie un scaun. A fost cea mai puternică ieșire pe care am avut-o vreodată și m-am simțit atât de bine!

3. Tehnica când-simt-vreau

Fie că ești la serviciu, fie că ești acasă, o bună comunicare este importantă atunci când stabilești limite cu ceilalți. Această tehnică te va ajuta să exprimi în mod clar ceea ce vrei.

Când... (descrie comportamentul)

Simt ... (descrie sentimentele)

Vreau ... (spune ce vrei)

De exemplu:

- **Când** vii acasă de la serviciu dispari în biroul de la parter.
- Mă simt ignorată și neiubită.
- Vreau să mă întrebi cum a fost ziua mea.
- **Când** am un termen de predare urgent...
- Mă simt tensionată.
- Vreau să devii mai atent la aceasta și să nu mai adaugi și tu la cantitatea enormă de muncă pe care o am deja.

Avertizare: dacă te aștepti la cooperare totală atunci când stabilești o nouă limită, mai gândește-te. S-ar putea să ai parte de o mare dezamăgire. Hai să fim serioase, știm că e nevoie de timp pentru ca ceilalți să se adapteze la o nouă situație. Unele femei sunt de-a dreptul iritate atunci când limita lor cea nou-nouță este complet ignorată, dar doar în cazul în care situația nu este absolut intolerabilă, gândește-te să lași celuilalt puțin spațiu de acomodare. Obiceiurile vechi mor încet când este vorba despre adulți. Iar adolescenții? Unii aud selectiv. Adesea nici măcar nu își amintesc ce ai spus ieri.

Obținerea unui acord pentru o nouă limită este o formă de negociere. Pentru a păstra relații sănătoase și integre, adulții trebuie să negocieze în mod obișnuit limitele dintre ei. Concentrează-te să faci din aceasta o situație din care toată lumea câștigă. Nu vrei să te izolezi de familie și prieteni doar pentru că ești prea rigidă. Ca și trestia, trebuie să fii flexibilă. Poate fi suficient să obții ceea ce vrei uneori. Analizează-ți poziția răspunzând la aceste două întrebări:

- Cât de importantă este această situație pentru mine?
- Cât de mult îmi doresc să o rezolv?

Consecințele regulilor fixe

Consecințele sunt adesea singurul mod în care putem obține cooperarea celorlalți și ne putem rezolva nevoile. Fiul meu a întârziat iar. De fapt, a trecut deja de mult de ora lui de stingere lui. Fiind genul de mamă tipică, dormeam iepurește, ascultând să văd când se întoarce sănătos acasă. Eram deja obosită și nervoasă când a intrat zgomotos în casă către dimineată. „Ești pedepsit o lună!” i-am strigat.

Fii atentă ce stabilești. Consecința aceasta nu l-a afectat nici pe departe cât m-a afectat pe mine. A fost aproape insuportabil să am în casă timp de treizeci și una de zile un adolescent mofturos și cu toane. Atunci când stabilești consecințele, asigură-te că ești dispusă să le pui în aplicare. Fii sigură că impactul asupra celui alt este mai mare decât asupra ta. Nu amenința că vrei să renunți la o relație dacă nu ești pregătită pentru asta. Nu spune că demisionezi dacă nici nu intenționezi să faci asta. Amenințările de formă se pot întoarce împotriva ta mai târziu. Mai întâi gândește-te bine la consecințe, nu le adopta sub impulsul momentului. Adesea ai nevoie de imaginație pentru aceste consecințe; nu uita, scopul tău este să schimbi comportamentul celorlalți. Dacă nu ești pregătită să mergi până la capăt, celălalt nu se va simți motivat să se schimbe. Secretul este perseverența.

*Fii dedicată. Fă ce trebuie
Și vei avea ce îți dorești.*

– Dr. Phil McGraw



Perspectiva unui bărbat

Les Hewitt

Cred că bărbaților le este mai ușor să stabilească limite decât femeilor. Unul dintre motive este acela că femeile se ocupă de familie în mod

natural. Instinctul acesta nu este mecanic și la bărbați. Totuși, avem oarece dificultăți în a accepta o nouă limită. Îmi amintesc când Fran mi-a spus, cu ani în urmă, că nu mai acceptă de la mine proiecte pe ultima sută de metri. Aceasta includea totul, dactilografiere, mers la bancă și crearea de proiecte în Power Point și până la călcatul unei cămăși. La început am trecut prin perioada de negare. Totuși, când a spus un nu hotărât data viitoare când i-am pus în brațe una dintre cererile mele urgente, mi-am dat seama că vorbea serios. A fost umilitor să dau acele telefoane în care îmi ceream scuze că nu voi putea să respect termenul de predare. Ceea ce a condus la o discuție foarte serioasă; din fericire, chiar am ascultat-o.

Mi-a explicat tensiunea pe care o simțea când o luam prin surprindere cu către un favor pe care i-l ceream în ultimul minut. Îi dădea peste cap programul și o înfuria. Fran avea dreptate. Cu cât mai mult îmi păstram vechile obiceiuri, cu atât mai afectată era relația noastră. De atunci, Fran a stabilit alte limite și chiar dacă a trebuit să fac oarece amendamente, beneficiile au fost mult mai mari decât orice disconfort. În ansamblu, este mai hotărâtă și mai fericită. Ceea ce este bine pentru căsnicia noastră.

Din perspectiva unui bărbat, cred că femeile trebuie să stabilească mai multe limite. Bărbații din viața lor ar prefera cu adevărat ca ele să fie mai fericite și mai puțin împovărate. Deoarece bărbații au tendința de a se concentra pe soluții, aș sugera să stabilești limitele drept rezolvare a unei probleme.

CONCLUZII

Ca femeie, știu cât este de greu să stabilești limite. Astăzi pot spune cu mândrie că sunt adepta stabilirii limitelor, dar nu am fost întotdeauna astfel. M-a ajutat enorm să înțeleg ce reprezintă limitele și să le implementez în viața mea. Totul începe cu cunoașterea de sine. Cunoscându-mă mai bine am descoperit rațiunea acțiunilor mele și mi-a arătat intențiile și motivațiile care stau la baza acțiunii sau inactivității mele. Acum înțeleg de ce eram incapabilă sau de ce nu voiam să stabilesc limite în trecut. Această nouă aptitudine este susținută de concentrarea asupra sentimentelor mele. Dacă sunt supărată sau folosită, aceasta înseamnă de obicei că am oferit mai mult decât doream să ofer și că trebuie să stabilesc o limită. Dacă mă simt vinovată înseamnă probabil că am stabilit o limită care îmi dă o stare de disconfort, cel puțin la început. Totuși, atunci când se impune stabilirea unei limite, am învățat să trec peste sentimentul de vinovăție care, într-un final, dispare.

Un factor important a fost acela de a învăța să mă respect pe mine drept egală a celorlalți. La succesul meu a contribuit și înțelegerea faptului că alții nu sunt mai puternici sau mai valoroși (și invers) decât mine. La fel a fost și cu observarea diferenței dintre martiraj și lipsa de egoism.

Acum pot oferi cu generozitate și pot avea grija celorlalți fără să mă simt privată de ceva, folosită sau plină de resentimente. Îmi păstrez stima și dragostea de sine. Deși a iubi și a dărui sunt în natura mea, am adoptat o abordare dură a dragostei în cele mai apropiate relații. Am învățat să stabilesc limite și eram hotărâtă să le respect până la capăt.

Și tu poți face la fel. Beneficiile pentru viața ta și cei care te iubesc merită efortul. Nu există nici un concurs care să te constrângă să faci totul astăzi. Ia-ți un angajament pentru a începe și respectă-l.

MĂSURI DE ACȚIUNE



RELATII
LIMITE
REFUZ

Folosește aceste măsuri pentru a implementa strategiile cheie din acest capitol.

1. Cine din viața ta depășește limitele? Printre candidați se numără copiii, socrii, partenerul, șeful sau străinii. Este posibil să simți resentimente când te afli în preajma lor sau să te simți folosită.
-
-

De ce te sacrifici pentru acești oameni? Dacă afli răspunsul la această întrebare, vei reuși să îți înțelegi motivația.

- ☐ Vreau să evit situațiile conflictuale
- ☐ Vreau să mă simt utilă
- ☐ Îmi place să fac pe plac celorlalți
- ☐ Nu pot să îi refuz
- ☐ Alt motiv

-
-
2. Limitele cui nu le respecti? Poate că le invadezi intimitatea, nu înțelegi atunci când ești refuzată, îi manipulezi astfel încât să obții ceea ce vrei sau îi reduci la tăcere.
-
-
-
-

3. Cine se pricepe la stabilirea limitelor?
-
-
-
-

Care sunt sentimentele tale față de această persoană?

Ce calități vezi la el/ea?

4. Scrie numele oamenilor cu care vei dori să negociezi noi limite. Concentrează-te pe una dintre aceste relații începând din această săptămână. Nu te grăbi. Vei reuși mai ușor dacă adopți tactica măsurilor care pot fi ușor implementate.

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

5. La ce alte aspecte legate de stabilirea limitelor pe lângă cele de familie te-ai gândit în timp ce citeai acest capitol? Printre acestea se pot număra aspectele legate de protejarea valorilor sau a timpului tău.

6. Enumeră unele dintre beneficiile de care te vei bucura implementând noi limite eficiente.

Fă tot ce este posibil pentru a păstra această nouă disciplină.

Elimină cele patru poveri: Perfecționismul, vinovăția, îngrijorarea și resentimentele

*Prieteni, călătoriți cu bagaje puține.
Renunțați la suferința și obiceiurile înconștiente
care vă trag în jos. Acceptați dreptul obținut
prin naștere de a fi veseli și liberi.*

– Anonim

Dintre toate trăsăturile de personalitate cu care mă lupt, cel mai greu am trecut peste perfecționism. Eu mă consider o perfecționistă care se tratează. Soțul și copiii mei se tratează și ei...de mine.

Momentul crucial a avut loc atunci când prietena mea cea mai bună m-a surprins în timp ce călcam pantalonii scurți ai fiului meu, care avea șase ani. A țipat pur și simplu! Asta mi-a atras atenția. Întotdeauna am crezut că sunt agitată, dar apoi m-am întrebat cu ce depășeam limitele? Privind retrospectiv la viața mea de perfecționistă, cel mai mare regret nu este pentru ocaziile pierdute și nici pentru tensiunea inutilă, nebunească la care mă supuneam. Regretul meu principal este că nu m-am jucat suficient cu copiii, că nu le-am permis să poarte ceea ce voiau, că i-am

certat uneori atunci când făceau dezordine pe pardoseală. Sunt supărată și pentru că am permis standardelor și regulilor mele să fie mai presus de fericirea șoțului meu. Natura mea dominatoare și nevoia de ordine ar fi putut afecta pentru totdeauna relațiile la care țin cel mai mult.

Pe lângă perfecționism mai sunt alte trei poveri care îți rănesc din bucurii: vinovăția, îngrijorarea și resentimentele. Combină aceste trei poveri cu perfecționismul și vei obține un amestec mortal care e otravă pentru sănătatea și fericirea ta. Viața este o luptă continuă între forțele negative care te țin în loc și energia pozitivă care ne oferă împlinire și liniște spirituală. Să începem prin a defini clar caracteristicile fiecăreia dintre cele patru poveri. Apoi îți voi furniza niște antidoturi puternice pentru a nu te lăsa sub presiunea acestor poveri. Cel mai important antidot dintre toate este iertarea.

Perfecționismul: O SABIE CU DOUĂ TĂIȘURI

Perfecționismul

Perfecționismul poate fi constructiv și distructiv. Este o sabie cu două tăișuri. Perfecționismul constructiv este apanajul femeii care își stabilește obiective sănătoase și își concentrează eforturile pentru a le obține. Are o etică profesională ridicată și motive puternice pentru realizarea obiectivelor sale. Vrea să aibă performanțe în domeniul ei și este gata să depună toate eforturile pentru aceasta. În cadrul acestui proces, descoperă aspecte noi despre punctele ei forte și punctele slabe și unde trebuie să facă modificări. Auto-disciplina este prietena ei. Dacă totul merge conform planului, ar putea obține chiar rezultatul perfect. Când, într-un final, reușește, își acordă timpul de a sărbători și nu îi uită nici pe cei care au ajutat-o în drumul său către victorie.

Dacă vrei să fii printre cei mai buni performeri, este necesar și inteligent să muncești în plus. În lumea competitivă din prezent, nu te poți îndrepta către vârf clătinându-te. Multe beneficii apar din crearea

obiceiurilor care îți îmbunătățesc concentrarea și conștiința propriei persoane. Vei observa o revigorare a încrederii în tine, vei putea ignora cu ușurință lucrurile care te distrag și vei obține adesea recompense financiare substanțiale. Toate acestea sunt bune.

Celălalt tăiș al sabiei este perfecționismul distructiv: o încercare compulsivă de a atinge standarde imposibile și incapacitatea de a te simți satisfăcută. Rezultatul nu pare niciodată suficient de bun. Te simți ca și cum îți lipsește tot timpul ceva. Chiar și atunci când perfecționista distructivă este sigură că își atinge ținta, în loc să sărbătorească, își stabilește obiective și mai ridicate și își prelungește limita de timp. Niciodată nu este mulțumită.

Tanya a petrecut trei ore în fiecare zi, timp de o săptămână, pregătindu-se pentru o prezentare de un sfert de oră. A repetat de nenumărate ori și s-a gândit la orice situație posibilă, dar tot se simțea nepregătită.

Te pregătești excesiv de fiecare dată? Simți că realizările tale nu sunt niciodată suficiente? Consideri că se conviețuiește greu cu tine din cauza standardelor înalte?

Perfecționista își măsoară valoarea cu productivitatea și realizările pe care le are. În pofida unui efort extenuant, în mintea ei nu se ridică niciodată la înălțimea propriilor așteptări. Costul emoțional este mare și apare sub forma îndoielilor față de propria persoană, stresului provenind din tensiunea auto-impusă de a se auto-depăși, dezamăgire, frustrare, frica de a comite greșeli și de a fi umilită. Disfuncțiile de alimentare precum bulimia sau anorexia sunt legate de perfecționism, ca și depresia și sinuciderea. Perfecționismul este o povară foarte grea.

Domnișoara Perfecțiune

Cum devin oamenii perfecționiști? Unii copii sunt născuți cu o predispoziție către perfecțiune. Este o trăsătură genetică moștenită. Totuși, în cele mai des întâlnite cazuri, este vorba de influența părinților. Copiii înțeleg rapid, direct sau indirect, că nu sunt suficient de buni.

- Nota 9 pe care ai luat-o la examen este bună, dar era și mai bine să fi fost 10.
- Ai făcut treabă bună cu curățenia din camera ta, dar data viitoare aranjează lucrurile așa cum trebuie.

Copiii interpretează aceste mesaje înțelegând că valoarea lor se bazează pe realizările lor și pe aprobarea din partea celorlalți. Copiii care au părinți foarte critici simt că sunt apreciați și iubiți doar atunci când sunt perfecți.

De-a lungul timpului, acești copii își pot forma părerea că singurul mod de a trăi este acela de a fi perfecți. Ca adulți nu trebuie să mai fie pe placul lui mami și al lui tati în mod direct, dar încă mai vor perfecțiune de la ei înșiși. Și evident că în mod indirect, încă mai vor să dovedească ceva părinților.

Un alt factor este educația haotică. Alcoolismul, divorțul, abuzul, mutările permanente sau bolile cronice îi determină adesea pe copii să caute ordine și control. Fac aceasta fiind cuminiți, ordonați și curați sau devenind niște buni profesioniști, toate datorită efortului de a face față haosului. Din nou, aceasta se prelungește în perioada matură chiar și când nu mai trăiesc într-o astfel de atmosferă.

Cele două capcane perfecte

Perfecționismul este direcționat fie către tine, fie către ceilalți sau ambele. Prima situație, perfecționismul direcționat către propria persoană, are loc atunci când femeile sunt prea dure cu ele însele, forțându-se fără încetare să atingă obiective nerealiste. Nu îndrăznesc să facă greșeli. Eșecul este reflecția propriei valori. Ele consideră eșecul ca fiind dovada incompetenței. Este dificil să ia lucrurile mai în ușor sau să fie mai tolerante cu ele însele deoarece eșecul este o problemă intimă. Perfecționismul direcționat către propria persoană este o formă de auto-respingere.

Perfecționistele pot impune standarde foarte ridicate și celorlalți. Atunci când aceasta se întâmplă, relațiile suferă adesea deoarece pare că ceilalți le dezamăgesc întotdeauna. Devin frustrate pentru că alte persoane nu reușesc să se ridice la înălțimea așteptărilor lor. Este una să îți dorești ca ceilalți să depună toate eforturile, dar să aștepti perfecțiunea înseamnă să îi condamni la eșec.

Perspectiva prin binoclu

Atunci când privești printr-un binoclu, totul pare mărit. Perfecționistele își măresc imperfecțiunile și își descoperă defectele. Se concentrează pe un aspect negativ al feedback-ului, ignorând alte treizeci care sunt pozitive. Atunci când minimalizezi punctele pozitive înseamnă că te uiți prin binoclu invers. Aceste aspecte pozitive sunt atât de îndepărtate încât par ne semnificative.

Debbie a făcut un lucru fantastic pentru companie realizând cea mai importantă vânzare a anului. Toată lumea a felicitat-o, dar Debbie nu se gândea decât la o singură greșală: faptul că a uitat să menționeze și noua garanție îmbunătățită. Perseverența ei, dimensiunea realizării și recunoașterea bine-meritată erau ignorate, chiar dacă greșeala ei nu a afectat rezultatul. În mintea ei, ceea ce realizase pur și simplu nu era suficient.

Iluzii perfecte

Perfecționismul este agresiv în prezent. Nu este de mirare că atât de multe femei de carieră sunt nefericite. Din exterior par să aibă totul: succes, un stil de viață fabulos, un aspect fizic fantastic. Totuși, totul este altfel în interior. În multe cazuri, se simt disperate, frustrate și nefericite. Liniștea sufletească și sentimentul satisfacției par să le ocolească. Este extenuant să încerce să atingă perfecțiunea tot timpul. Barbra Streisand, o bine-cunoscută perfecționistă, spune: „Să pretinzi de la ceilalți perfecțiunea este un mod rece de a trăi. Imperfecțiunea doar este umană”.

Dacă ai căzut pradă acestei capcane, oferă-ți ție și celor dragi puțin credit. Perfecțiunea este o iluzie.

Melissa era tot timpul impecabil aranjată și îmbrăcată. În fiecare dimineață mergea la birou arătând ca un manechin. Colegele de serviciu fierbeau de invidie. Cum reușea? Avea acasă trei copii mai mici de opt ani și totuși reușea să arate fantastic.

Într-o vineri, la o ședință importantă de conducere, Melissa își prezenta proiectul în fața comitetului director. Atunci când s-a întors pentru a-și susține afirmațiile cu documentele în Power Point, toată lumea a rămas cu ochii pe marker-ul roșu pe care îl avea prins în păr. Cu toții am iubit-o mai mult pe Melissa în acea zi!

Perfecționismul ne dezonoarează. Este trist faptul că, fiind o perfecționistă, ne putem controla sentimentul de neadaptare, dar nu suntem niște persoane în compania cărora ai vrea să te afli. Gândește-te la cineva pe care o cunoști și care seamănă cu Melissa, care are tot timpul coafura perfectă, face totul așa cum trebuie și are mereu dreptate. Cum te simți în preajma ei? Exact! Nu este deloc nostim.

O întrebare potrivită care i-ar putea fi adresată unei perfecționiste ar fi: „Cum te simți?” Dacă perfecționismul ar fi clasificat drept o afecțiune emoțională, cred că mai multe femei ar cere ajutor pentru a se elibera din această strânsoare distructivă.

Gândirea rigidă

Perfecționistele întâmpină adesea dificultăți în luarea deciziilor. Aceasta se datorează tendinței de a evalua, folosind extreme. Totul este alb sau negru. Nu există nuanțe de gri.

Pentru mine, gândirea în alb-negru aproape a distrus o experiență memorabilă și unică. Plănuiam un concediu de aproape un an. Voiam să plec în Irlanda și să îmi petrec vacanța împreună cu cele două surori ale mele. Fără soț, fără copii, doar eu. Abia așteptam. Și într-adevăr așteptam. Ceva mă reținea să îmi rezerv biletul de avion. De ce mă blocam în această nehotărâre și pasivitate? Voiam ca totul să fie perfect. În mintea mea, voiam o garanție înainte de a pleca. Îmi doream o vreme însorită, cumpărături la prețuri rezonabile, mâncare delicioasă și ca surorile mele să fie într-o dispoziție bună, fără toane sau certuri. Eram blocată pentru că îmi doream vacanța perfectă, cu toate că nu puteam controla o mare parte din ceea ce îmi doream.

Apoi, un prieten m-a întrebat: „Cum ar arăta o vacanța nu chiar perfectă?” Ce-ai spune de o imagine gri în locul aceleia cu cerul de un albastru ideal?

Hmm, mi-am zis. Cerul ar putea fi gri, ar putea să și plouă uneori. Aș putea să nu fac atâtea cumpărături cât mi-aș dori, iar mâncarea ar putea fi mediocră. Spre surprinderea mea, când m-am gândit la perspectiva gri, mi-am dat seama că încă mai voiam să plec. Va fi o vacanță minunată, indiferent de ce se va întâmpla. În ziua aceea mi-am rezervat biletul. Finalul a fost unul fericit. Vacanța a fost cu adevărat fantastică. S-a dovedit a fi imaginea perfectă cu cerul albastru.

Începe să accepți nuanțele de gri și renunță la gândirea rigidă. Aceasta te poate împiedica să iei decizii. Perfecționistele pierd ocazii bune sau aleg să le ignore. Indecizia lor este o tactică de evitare. Se auto-pedepsesc analizând totul în cele mai mici detalii în loc să își asume riscuri bine calculate.



Cicăleala

Învată să te separi de perfecțiunea ta dându-i un nume și o identitate. Eu o denumesc Cicăleala. Este vocea critică din mintea mea care mă distrage de la diverse activități. Cicăleala este perfectă, întotdeauna pusă la punct, inteligentă, deșteaptă, care are mereu dreptate. Este o scorpie și nimăni nu o place. În fiecare zi, sub o formă sau alta, îmi apare în viață. Atunci când sunt conștientă că vrea atenție deplină, o provoc. O enervează la culme când ignor un tablou care stă strâmb pe perete, când las un prosop umed pe pardoseala din baie sau când fac deliberat ceva ce nu este perfect. Am început și să spun da pentru unele sarcini pentru care nu sunt pregătită. Pur și simplu o exasperează! De fiecare dată când o provoc mai pierde puțin din puterea pe care o are asupra mea. Ea este nefericită, dar eu nu am fost niciodată mai fericită. Am hotărât că prefer să fiu fericită decât perfectă.

Monitorizează-ți așteptările

Este sănătos să ai așteptări. Dar nu te aștepta să controlezi fiecare rezultat și să faci totul așa cum vrei tu. Perfecționistele devin frustrate și nefericite din cauza așteptărilor înșelate. Un mod de a-ți verifica așteptările este acela de a descoperi propozițiile care încep cu *ar trebui*. Iată câteva astfel de exemple pe care le folosești pentru a te referi la tine însăși:

- Ar trebui să fiu tot timpul pregătită.
- Niciodată nu ar trebui să arăt neîngrijită.
- Ar trebui să fiu tot timpul calmă.

Reflectate asupra celorlalți, aceste fraze sună cam așa:

- Ar trebui să faci cum spun eu.
- Ar trebui să faci aceasta cum trebuie sau să nu o faci deloc.
- Ar trebui să îi respecti întotdeauna pe cei mai în vârstă.

Fă o listă cu așteptările pe care le ai de la tine și de la ceilalți. Vei avea niște revelații. Caută similitudini între cele două categorii. Adesea, ceea ce cerem de la noi cerem și de la alții, fie că sunt sau nu așteptări realiste.

Perfecționistelor le place să stabilească reguli. Au reguli pentru orice. Reguli pentru curățenia din casă, șofat, așezarea lucrurilor la locul lor, momentul meselor, hainele care trebuie purtate. La birou, perfecționistele cu funcții de conducere au așteptări ridicate și reguli rigide. Ai prea multe reguli în viața ta? Majoritatea dintre acestea te fac să te simți prost? Prea multe reguli sufocă relațiile. Iată o întrebare importantă: ce este mai important, relațiile sau regulile tale?

Cea mai lungă călătorie este aceea către tine însăși.

– Dag Hammarskjöld

Obişnuiam să cred că nu puteam fi fericită decât dacă cina pe care o ofeream era perfectă: atmosferă superbă, mâncare bună servită caldă, o masă aranjată artistic, flori proaspete, cel mai bun vin, muzică ambientală plăcută, toată lumea discutând și bucurându-se de compania celorlalți. La finalul mesei, mi-am dat seama dintr-o dată: „Am uitat să servesc sosul!” Atunci când ești supărată, de cele mai multe ori nu este vina soțului, a copiilor, a șefului, a mâncării sau a vinului. Ceea ce e deranjant sunt propriile reguli inflexibile.

Anthony Robbins, cunoscutul autor și consilier în afaceri, spune: „Din cauza standardelor tale nerealiste, poți câștiga, dar te vei simți ca și cum ai pierde. Nu pentru că regulile tale sunt corecte sau nu, ci din cauza sentimentului dacă îți oferă sau nu putere. Ai stabilit regulile astfel încât să îți fie imposibil să câștigi?”

Provoacă-ți așteptările

O soluție este aceea de a-ți provoca așteptările analizând în mod cinstit realitatea în care trăiești. Întreabă-te:

- Ce așteptări am?
- Ce ar trebui să fac pentru a le realiza?
- Care este prețul de a avea aceste așteptări?
- Care este prețul dacă nu le-aș avea?
- Ce s-ar întâmpla dacă aș renunța la ele?

Așteptările Brendei erau acelea de a fi respectată de superiorii săi la serviciu. Muncea întotdeauna în plus, făcând mai multe ore suplimentare decât ceilalți. Avea o funcție de conducere și cerea foarte mult de la subalterni. Rezultatul era o productivitate ridicată, iar superiorii ei îi respectau performanțele. Totuși, personalul Brendei o considera rece, pretențioasă și înabordabilă. Prin spate îi spuneau Brenda Scorpia. Deși Brenda adora munca pe care o făcea, se simțea singură și nu îi plăcea modul în care subalternii reacționau față de ea.

Să analizăm această situație: Brenda și-a atins așteptările deoarece a obținut respectul superiorilor. Fraza care îi spunea ce ar trebui să facă suna astfel: „Ar trebui să muncesc întotdeauna mai mult decât oricine”. A primit o recompensă? Da, stilul ei exigent de conducere a creat o bună productivitate.

Atunci când Brenda a decis într-un final să își coboare nivelul așteptărilor și să fie mai puțin pretențioasă, a descoperit că relațiile ei cu membrii personalului s-au îmbunătățit în mod semnificativ. A devenit mai relaxată și a început să manifeste un interes real pentru oamenii din jur. De fapt, a crescut productivitatea, iar numărul angajaților care demisionau, număr care era la nivel mediu, a scăzut.

În mod deloc surprinzător, Brenda se bucura încă de respectul șefilor. Scăzând așteptările referitoare la performanță și concentrându-se pe relațiile sale, Brenda a avut o recompensă mai importantă. La ce așteptări poți renunța pentru a îmbunătăți una dintre relațiile pe care le ai?

*Finalul poveștii dinainte de culcare pentru realiști:
Astfel, prințul și prințesa au mai redus din așteptări și au trăit
rezonabil de fericiți până la adânci bătrâneți.*

– Anonim

Descoperă-ți libertatea

Dacă vrei mai multă liniște și armonie în viața ta, îți sugerez din toată inima să o concediezi pe D-ra Cicăleală. Iată o listă practică dacă vrei să îți descoperi libertatea:

1. Nu trebuie să îți fie rușine că ești perfecționistă. Recunoaște-ți frustrarea și durerea.
2. Acceptă faptul că poți face o alegere în fiecare situație. Poți alege pentru ce să te lupți și poți alege când vrei mai puțin.
3. Stabilește-ți standarde și obiective realiste. Discută aceasta cu cineva în care ai încredere.
4. Fii atentă în fiecare zi la D-ra Cicăleală și provoac-o în mod hotărât. Treptat își va pierde din puteri.
5. Stabilește care sunt ideile din spatele dorinței tale de perfecțiune. Întreabă-te: „Ce se va întâmpla dacă nu fac aceasta perfect?” Ce se va întâmpla dacă te duci la cumpărături fără să fii machiată; vei supraviețui?
6. Fă experiențe cu standardele tale. Alege o activitate și în loc să insiști pe 100% din aceasta, vezi ce se întâmplă dacă o realizezi în proporție doar de 80% sau chiar 60%.
7. Analizează-te să vezi dacă simți o nevoie puternică de a fi acceptată. „Dacă sunt perfectă, sunt acceptată”. Dacă părerile tale se centrează pe această idee, trebuie să mai lucrezi asupra acceptării de sine. Ce te va face să te simți mai bine în propria piele?
8. Întreabă-te mereu: „Ce este mai important în viața mea, relațiile sau regulile mele?”

9. Schimbă-ți modul de a gândi. Iată câteva exemple:

De la: Când voi atinge perfecțiunea voi găsi liniștea interioară.

La: Când voi renunța la perfecțiune voi găsi liniștea interioară.

De la: Trebuie să fiu perfectă sau voi fi respinsă.

La: Sunt perfectă atunci când fac greșeli, deoarece astfel le arăt celorlalți că sunt și eu om.

De la: Dacă fac o greșeală voi fi umilită.

La: Dacă voi face o greșeală, voi învăța din ea.

De la: Există un mod corect și unul greșit de a rezolva lucrurile.

La: Există multe moduri de a rezolva lucrurile.

De la: Voi fi fericită dacă le cer celorlalți să facă totul așa cum vreau eu.

La: Vom fi amândoi fericiți dacă îl ajut pe celălalt să dea ce are mai bun.

Perfecționismul seamănă cu o călătorie către orizont: nu vei ajunge niciodată acolo!

Cei trei vampiri energetici: VINOVĂȚIA, ÎNGRIJORAREA ȘI RESENTIMENTELE

Stacey este agitată pentru că în sfârșit a venit și ziua de vineri. Ultima zi din săptămână. Diseară pleacă într-o excursie la schi la munte cu prietenii ei. Prognoza meteo anunță temperaturi blânde, cer însorit și ninsori proaspete, deci condiții ideale. Pleacă de acasă plină de energie și fericită la gândul unui week-end plin de distracții.

Mașina îi pornește greu și este nevoie de câteva încercări până când motorul a revenit la viață. Problema s-a agravat, dar Stacey nu avea timp să ducă mașina la reparat. Se îngrijorează și din cauza faptului că reparația mașinii ar însemna și o factură mare, iar rezervele ei financiare nu sunt tocmai solide în acest moment.

Când ajunge la birou, este deja în întârziere. Agentul de pază, un domn în vârstă cu un zâmbet prietenos, o salută. Stacey își amintește că nu și-a sunat tatăl săptămâna aceasta. Are 83 de ani și locuiește singur. Simte un sentiment de vinovăție. În ultima vreme a fost îngrijorată de abilitatea lui de a se descurca singur. Când se așază la birou, găsește un bilet de la șeful ei. Tonul este dur. „Unde este raportul pe care trebuia să îl predai ieri?” Acum se simte vinovată că a plecat de la serviciu devreme pentru a cumpăra câte ceva pentru excursia din week-end. Stacey își dă seama că s-ar putea să trebuiască să lucreze seara pentru a-și termina munca, ceea ce înseamnă că anulează aranjamentele pentru week-end. Începe să se simtă furioasă gândindu-se la această posibilitate. Starea de spirit s-a schimbat, iar nivelul de energie i-a scăzut. Abia așteaptă să se termine pacostea asta de zi.

În principal din cauza propriilor decizii, Stacey și-a creat o spirală descendentă. Prinsă de acest vârtej, i se pare dificil să își regăsească echilibrul. Energia ei pozitivă a fost înlocuită de poverile negative ale vinovăției, îngrijorării și resentimentelor. Dacă nu ia niște decizii rapide, spirala se va adânci. Cei superstițioși cred că lucrurile rele se întâmplă în număr de trei. Tot ce se poate. Dar s-ar putea să nu se oprească la trei. Aspectele negative atrag și mai multe aspecte negative; este o reacție în lanț. Gândirea negativă alimentează poverile vinovăției, îngrijorării și resentimentelor. Energia se scurge acolo unde mintea lucrează.

Trebuie să acționezi repede pentru a inversa o spirală descendentă. În primul rând, trebuie să devii conștientă de ceea ce se întâmplă. Apoi ia măsuri pentru a corecta situația. Stacey își dă seama că ea însăși își

provoacă dilemele din cauza gândirii sale negative. Gândul de a-și distruge week-end-ul ei planificat cu atenție o motivează să ia măsuri. Își cere scuze de la superiorul său, evită întreruperile pe parcursul dimineții și lucrează și în timpul pauzei de prânz. Raportul se află pe biroul șefului până la ora două. În loc să continue să se simtă vinovată pentru tatăl ei, îl sună și îl invită la cină joia viitoare. Face și o rezervare pentru a-și verifica mașina cât timp este plecată.

Stacey a preluat controlul concentrându-se pe ceea ce trebuie făcut decât să lase vampirii energetici să o secătuiască. În timp ce pleca de la birou, șeful a felicitat-o pentru raportul foarte bun. Stacey simțea energia pozitivă inundând-o, gândindu-se la week-end-ul minunat care o aștepta. A schimbat cu succes spirala descendentă în una ascendentă. Să analizăm cu mai multă atenție acești vampiri energetici pentru a vedea ce putem face pentru a-i ține departe de viața noastră.

Vinovăția

Aceasta nu este întotdeauna o emoție negativă. Poate să îți amintească în mod sănătos de conștiința morală atunci când nu ne comportăm etic. Dacă prețuim cinstea și cu toate astea mințim deliberat o prietenă pentru a evita o situație penibilă, o voce vinovată ne amintește că este mai bine să spunem adevărul. Acest gen de vină ne monitorizează greșelile și ne învață să fim mai înțelepți și mai iubitori.

Vinovăția nesănătoasă este altă poveste. Acest tip de vinovăție ne pedepsește excesiv pentru greșeli; ne-ar condamna la penitență veșnică. Uneori fiecare este egoist, rău, fricos și acționează fără a se gândi la consecințe. Toți facem greșeli. Totuși, unele femei cred că merită să sufere permanent. Se închid singure într-o închisoare emoțională și aruncă cheia. Își atașează etichete permanente: sunt rea. Sunt vinovată. Merit să fiu pedepsită. Astfel de etichete le țin blocate în aceste convingeri. În loc să simtă remușcare sau regret pentru comportamentul lor, ele aleg sentința mult mai dăunătoare a vinovăției. Aceasta lovește direct respectul de sine și produce mai multe etichete precum acesta: Nu sunt bună de nimic. Unele dintre manifestările vinovăției nesănătoase sunt deprimarea, rușinea și anxietatea.

Judith era deprimată. Deși problema de la serviciu trecuse de mult, încă se mai simțea consumată de vinovăție. Prietena ei cea mai bună, Lana, cunoștea situația și era îngrijorată pentru sănătatea din ce în ce mai șubredă a lui Judith. Situația se înrăutățise atât de mult încât a amenințat-o că îi va anunța părinții. Răspunsul înlăcrimat al lui Judith a scos la iveală profunzimea anxietății sale. „Te rog, nu fă asta. Nu m-aș putea uita în ochii lor. Îmi este atât de rușine”.

Crezi că meriți să suferi atunci când faci o greșală, faci ceva ce nu se cade sau rănești pe cineva? Dacă ai răspuns da, gândește-te la următoarele întrebări: Cât timp trebuie să suferi? Cât de mare trebuie să fie sentința? Când este suficient? Atunci când ți-ai ispășit pedeapsa, ai de gând să deschii ușa închisorii tale mintale și să te eliberezi sau vei alege să fii în continuare nefericită? Unele persoane cred că dacă au rănit pe cineva merită să fie rănite la rândul lor. Adevărul este că nici măcar suferința îndelungată nu poate anula fapta rea și nu poate vindeca vinovăția. De fapt, auto-condamnarea continuă intensifică sentimentul de vinovăție.

O mai bună opțiune este exprimarea sinceră a remușcărilor și a scuzelor. Aceasta arată că ești conștientă de durerea pe care ai provocat-o. Indică și că ai învățat o lecție valoroasă și că nu vei repeta aceeași greșală. Vinovăția este un refugiu pentru unii: Sunt vinovată, sunt fără scăpare, așa că nu aștepta altceva de la mine.

Acum câțiva ani sora mea cea mai mică mi-a amintit un incident de când eram copii. Mama mi-a dat mie banii de autobuz ai lui Trish pentru a fi sigură că ajunge acasă de la școală. În loc să i-i dau ei, am cheltuit banii pe o acadea! A trebuit să se întoarcă pe jos acasă, singură. Nu sunt sigură ce era în capul meu de nouă ani. Voiam să o pedepsesc? Eram lacomă? Poate îmi era doar foame. De fapt, nimic nu a contat. Tot ce îmi amintesc era un sentiment profund de vinovăție. Mulți ani mai târziu mi-am cerut scuze, ea m-a iertat și amândouă ne-am distrat pe cinste. Totuși, în sinea mea încă mă mai simțeam incomfortabil. Voiam să fac ceva special pentru ea pentru a clarifica situația o dată pentru totdeauna. I-am

trimis scuze în scris împreună cu un luxos halat de baie flaușat și niște săruri de baie minunate și am rugat-o să mă ierte. A fost încântată și în sfârșit m-am eliberat.

Calul judecății

Ca și adulți ne pricepem să ne arătăm cu degetul pe noi înșine. Privim înapoi la situații anterioare, cele pe care considerăm că ar fi trebuit să le rezolvăm mai bine și ne auto-judecăm. Adesea, acest proces este neadecvat și nemilos; mai ales când critica este direcționată către comportamentul nostru din copilărie.

- Ar fi trebuit să știu.
- Am fost atât de naivă și prostuță.
- Mi se face rău numai când mă gândesc ce am făcut.

Sunt cuvinte dure. Cât de repede uităm sau nu înțelegem că adolescenții și copiii nu sunt dotați complet cu maturitate și înțelepciune. Adesea nu apreciază consecințele acțiunilor lor și folosesc un comportament care lovește din teamă sau din cauza propriei suferințe. Eu consider că nu avem căderea de a ne judeca pe noi sau pe ceilalți. Mai bine să lăsăm aceasta în seama unei puteri mai înalte. Este suficient de rău că ne simțim vinovate. Nu trebuie să te paralizezi prin a te judeca mereu.

Empatia și iertarea față de tine însăși și față de ceilalți te pot ajuta să te eliberezi din această situație care te secătuiește de energie. Empatia este atunci când simți impactul acțiunilor celorlalți și modul în care acestea te afectează. Înseamnă să simți un nivel potrivit de regret și suferință, fără să fii copleșită de vinovăție și judecată.

Vinovăția universală

Un alt tip de vinovăție ne macină în mod subtil, întrețesându-se în materialul vieții noastre. Provocată în mod automat în multe situații, îi place mai ales să se infiltreze în viețile mamelor care muncesc. Eu o

denumesc Vinovăția universală. Gândește-te. Ne simțim vinovate pentru că mergem la serviciu și pentru că ne place ceea ce muncim. Ne simțim vinovate pentru că nu stăm acasă și atunci când totuși o facem, ne simțim vinovate pentru că am prefera să fim în altă parte. Ne simțim iarăși vinovate când cheltuim bani pentru noi în loc să îi cheltuim pentru Johnny care insistă că trebuie să își cumpere acei adidași noi Nike.

De acord, ai dat cu piciorul regimului de slăbit în după-amiaza aceasta când te-ai năpustit asupra acelei plăcinte cu brânză și ciocolată, iar acum ai un atac violent de vinovăție. Deși a fost delicioasă în acel moment, acum ai impresia că este o povară. Apoi te simți vinovată pentru că nu petreci mai mult timp cu mama și tata, deși te scot din sărite,

*Vinovăția este prețul pe care îl plătim deliberat
Pentru acțiunile pe care le vom face oricum.*

– Isabelle Holland

Vinovăția ne înconjoară. Trăim și respirăm vinovăție și se pare că pur și simplu nu reușim să trecem peste ea. În fiecare zi trebuie să ne apărăm împotriva vinovăției universale care ne invadează existența. Dar cum? O strategie ar fi să fim atente la acele propoziții care ne spun ce *ar trebui* să facem. Ți le amintești? Tot apar în fel de fel de situații:

- Ar trebui să fiu tot timpul la dispoziția copiilor.
- O mamă bună nu ar trebui să lucreze.
- Ar trebui să fiu mai iubitoare cu părinții mei.

Fiecare dintre aceste afirmații este plină de vinovăție. Ignoră vinovăția, fiind foarte sensibilă la cuvintele pe care le folosești. Monitorizează-te timp de o zi întreagă, notând fiecare *ar trebui* pe care îl rostești. Cu puțin exercițiu vei deveni atât de bună la această întreținere de prevenire încât de fiecare dată când tu sau altcineva folosește acest cuvânt vei auzi un clopoțel de alarmă sunând în urechi. Fii în alertă.

Această formă universală de vinovăție devine o emoție mecanică și simptomatică. Cu toate acestea, multe femei nu sunt conștiente de aceasta. Vinovăția universală te secătuiește de energie și îți modifică și starea de spirit, așa că ignor-o.



Îngrijorarea

Îngrijorarea este un alt vampir energetic. Ca și vinovăția, îngrijorarea este atât de puternic atașată de modul nostru de gândire încât nici măcar nu mai suntem conștiente de existența sa. Îngrijorarea încurajează gândirea negativă. Astfel, ne chinuim cu gânduri supărătoare și imagini ale scenariilor care nu vrem să se întâmple. Această agitație ne contaminează mintea și ne tulbură liniștea sufletească. Ne poate imobiliza atât de puternic încât să nu mai putem lua măsuri. Îngrijorarea este modul greșit de folosire a imaginației; este proiectarea în viitor a unui eveniment negativ care nu a avut loc încă, iar în 95% din cazuri nici nu va avea loc.

Stai trează noaptea în pat gândindu-te cu îngrijorare la facturile pe care le ai de plătit

*Dacă îți poți rezolva problemele,
atunci de ce să te îngrijezi? Dacă nu le poți rezolva,
Atunci la ce bun să te îngrijezi?*

— Shantideva

Așa că de ce să ne îngrijorăm, dacă e o pierdere de timp și energie? Pur și simplu este un obicei prost. Înfruntarea acestor vampiri energetici echivalează cu aruncarea în luptă. Pentru a avea succes, trebuie să fii avertizat și înarmat dinainte. După cum spune mentorul meu, Jim Roth: Învață să fii o luptătoare și nu o femeie plină de griji. Iată câteva sugestii pentru a învinge acest obicei:

1. Fii conștientă de momentul în care îți faci griji. Roagă-i pe ceilalți să te ajute în acest demers. Copiii adoră aceasta: „Mamă, iar ai chestia aia cu îngrijoratul!”
2. Ia o pauză. Concentrează-te asupra respirației. Respiră adânc și relaxează-te. Numără încet până la zece. Repetă procesul de două sau trei ori, dacă se impune.
3. Ia măsuri. Revizuiește-ți modul de gândire. Întreabă-te: „Ce pot face?” Dacă stau în pat trează, îngrijorându-mă că fiul meu adolescent încă nu a ajuns acasă, îl pot suna pe telefon.
4. Concentrează-te asupra prezentului. Nu mai lăsa mintea să creeze scenarii catastrofice pentru viitor. Dacă îți dai seama că te agiți, caută-ți o ocupație. Te va distra de la gândurile tale. Găsește altceva cu care să îți ocupi mintea.

5. Dacă tocmai ai avut o problemă importantă este normal să fii îngrijorată. Caută sprijinul celorlalți. Discută cu o prietenă bună, un preot sau un specialist. Poți scăpa de această povară dacă o împărtășești cuiva.
6. Relaxează-te. Există unele lucruri pe care nu le putem controla așa că este inutil să îți faci griji. Multe persoane își găsesc alinarea în credință. Dacă te numeri printre ele, îndreaptă-ți grijile către Dumnezeu și lasă-L pe El să le rezolve. Rugăciunile au o putere foarte mare.
7. Folosește un jurnal în care să îți notezi sentimentele. Încearcă să descoperi rădăcina îngrijorării tale.

Eu am o pereche imaginară de foarfeci. Când sunt obsedată de ceva, pur și simplu tai panglica în mintea mea. Folosește-ți imaginația. Fii creativă. Învată să ai încredere în tine; viața curge așa cum trebuie. Amintește-ți că ești competentă și poți face față aproape tuturor situațiilor, dar nu poți face nimic cu situațiile pe care nu le poți controla. Bucuria este lipsa grijilor, așa că mai bine concentrează-te pe aceasta; este benefic pentru sănătatea ta.

Jane are o cutie pentru griji. Este o cutie de carton, de pantofi, pe care scrie Griji. Își scrie toate grijile la sfârșitul zilei și le așază în cutie. O dată pe săptămână își planifică un anumit moment pentru a se ocupa de grijile pe care le are. Extrage o bucată de hârtie și citește. Apoi aruncă grijile care nu mai sunt de actualitate.

Atunci când timpul pentru această activitate a expirat, pune restul hârtiilor înapoi în cutie. Sună ciudat, dar o ajută să își considere grijile din perspectivă. După un timp a început să își programeze momentul dedicat grijilor la ora 05.00, duminica. De obicei doarme la ora aceasta, pierzând astfel momentul, așa că amână grijile pentru altă săptămână. Într-un final a decis să renunțe cu totul la obiceiul de a se îngrijora.

Resentimentele

Resentimentele, al treilea vampir energetic, sunt insinuante și afectează relațiile în mod direct. Știi că ai resentimente atunci când simți aproape animozitate față de cineva. Poate că ești pornită asupra acelei persoane, ești chiar furioasă sau supărată din cauza unui anumit eveniment. Este vorba fie de indisponibilitatea deliberată de a îl ierta pe celălalt, fie de incapacitatea de a face aceasta.

Originea cuvântului resentiment provine din latinescul *resentive*, care înseamnă a simți iarăși același lucru. Persoanele cu resentimente înnoiesc și re trăiesc furia, ceea ce le produce mai mult rău decât celor asupra cărora este direcționată furia, deoarece este ca o otravă care le macină sufletul. Există mai multe motive pentru care căpătăm resentimente. Verifică să vezi dacă vreuna dintre aceste situații se aplică în cazul tău:

- ☐ Accepi să faci ceva, dar ajungi să te simți folosită sau luată de fraieră.
- ☐ Ai nevoi neîndeplinite și te simți ignorată și respinsă.
- ☐ Ceilalți te-au dezamăgit într-un fel sau altul.
- ☐ Vezi că alții care nu au muncit la fel de mult ca tine ți-o iau înainte.
- ☐ Simți că ești singura care face întotdeauna sacrificii într-o relație.
- ☐ Ai trecut printr-un divorț, infidelitate, ai fost maltratată sau agresată.

Una dintre cele mai mari provocări în cadrul relațiilor este infidelitatea. Atunci când aceasta se întâmplă, este foarte greu pentru marea majoritate să își depășească resentimentele.

„Prima reacție după ce am aflat că Bill mă înșală a fost să divorțez” recunoaște Allison. „Apoi am încercat să mă obișnuiesc cu ideea; aveam trei copii și mult prea multe de pierdut. Știu că este posibil ca atitudinea mea față de el înainte de aventura pe

care a avut-o să fi contribuit la aceasta. Îmi accept partea de vină; acum este momentul să o luăm de la capăt. Bill este foarte dedicat acum căsniciei noastre, spune că mă iubește și nu vrea să divorțăm. M-a implorat să îl iert și chiar cred că regretă ce a făcut. Vreau să avem o relație minunată, dar nu reușesc din cauza resentimentelor.

Au trecut deja trei ani de la aventura lui, iar relația noastră este mult mai puternică. Bill este foarte atent acum. A devenit soțul pe care mi l-am dorit întotdeauna. Încă mă mai înfurii când îmi amintesc și uneori îl îndepărtez. Voi uita oare vreodată? "

Resentimentele sunt exprimarea subtilă a suferinței și furiei pe care le trăiești de fiecare dată când îți amintești momentul de infidelitate. Chiar și după ce a trecut o perioadă rezonabilă pentru reconciliere, resentimentele încă mai persistă. Ai putea să ierți multe, dar e posibil să nu uiți niciodată.

Resentimentele asociate cu amintirile dureroase pot fi depășite în timp și odată cu reconstruirea încrederii. Multe căsnicii trec peste cicatricile lăsate de infidelitate.

Jocurile pe care le jucăm

Resentimentele apar sub multe forme. Situațiile cotidiene ne pot face să ne retragem în noi, iar fiecare are modele sau jocuri la care apelează în relațiile pe care le are. Atunci când apar resentimentele, aceste jocuri devin evidente. Le poți detecta pe ale tale?

- ☐ Refuz să mă joc cu tine. Mă voi retrage și voi spumega în tăcere, dar fii atent că mă voi răzbuna.
- ☐ Mă voi răzbuna ca să fim egali. Voi ține socoteala, ca să pot să-mi iau revanșa.
- ☐ Dacă eu nu pot câștiga, atunci nimeni nu poate. Voi deveni coșmarul tău și o să-ți dai seama de asta.

- ☐ Nu voi uita sau ierta niciodată. Am o memorie bună și o să îți amintesc toate greșelile din trecut. Nu te vei căi niciodată suficient cât să fiu eu satisfăcută.
- ☐ Voi ataca și voi lua atitudine. Îți voi sta în cale și îți voi respira în ceafă; nimeni nu se pune cu mine.
- ☐ Am dreptate și punct. Te voi face să gândești ca mine, indiferent dacă aceasta te afectează în vreun fel.

Este sănătos să fim furioase și să ne exprimăm sentimentele atunci când simțim că am fost nedreptățite. Aceasta devine o problemă când conectăm resentimentele cu atitudinea care ne plasează pe un pedestal, adoptând o poziție superioară care spune: Eu am dreptate, tu greșești. În loc să ne confruntăm cu celălalt și să ne impunem punctul de vedere, preferăm adesea răzbunarea. Credem că dacă ne răzbunăm pe el sau pe ea nu vom mai suferi.

„Frank ar trebui să mă ajute mai mult acasă” se plânge Doris. „Știe care este poziția mea. Nu ar trebui să fie deloc surprins atunci când îl refuz în intimitate”.

Observi propozițiile care conțin *ar trebui*? Este posibil ca nemulțumirea lui Doris să fie îndreptățită. Totuși, nu va crea o situație din care toată lumea să câștige dacă își folosește resentimentele pentru a-și pedepsi soțul. Probabil că și el va începe să aibă resentimente. În loc să rezolve problema printr-o comunicare deschisă și poate mai multe compromisuri, relația va deveni și mai încordată.

Mergi pe drumul tău

Cum să renunți la resentimente:

- Într-o anumită situație, gândește-te la ea în perspectivă, întrebându-te: „Merită să mă enervez? Oare exagerez cu reacțiile mele? Oare este alta cauza resentimentelor mele?”

- Caută o soluție rațională pentru această situație. „Cu cine trebuie să discut? Ce măsuri trebuie să iau pentru a-mi satisface nevoile?”
- Pentru anumite aspecte, în special situațiile în care ai nutrit resentimente pentru o perioadă îndelungată, scrie o scrisoare. Eliberează-ți furia și exprimă-ți sentimentele în mod clar. Poți alege să nu trimiți scrisoarea.
- Pentru a-ți elibera furia, folosește Procesul adevărului total de la sfârșitul acestui capitol. Observație: adesea este util să apelezi la ajutor specializat de la un profesionist atunci când iei aceste măsuri.
- Fii atentă când începi pentru prima dată să ai resentimente. În mod obișnuit, acestea se acutizează în timp. Cu cât le identifici mai repede, cu atât mai bine. Atunci când le-ai identificat, ia măsuri. Rezolvă situația comunicând sau luând măsurile care se impun.
- Îmbunătățește-ți stima de sine, ca să poți să îi accepți și să îi iubești mai mulți pe ceilalți și pe tine.
- Dezvoltă o rețea eficientă de prieteni care să te sprijine și de la care să primești un feedback onest când nu reușești să renunți la sentimentele negative.
- Ai încredere în tine însăși. Dezvoltă-ți punctele forte și fii hotărâtă. Nu le permite altora să te minimalizeze.
- Probabil că cel mai important este să înveți să ierți și să uiți. Aceasta este calea.

Viața este o aventură spre iertare.

– Norman Cousins

Învăță să IERȚI

Acei vampiri energetici, vinovăția, îngrijorarea și resentimentele, te pot lăsa la sfârșitul zilei fără pic de energie. Iertarea este un antidot puternic care te va re-energiza complet. Iertarea este un exercițiu de compasiune; trebuie să iei decizii. Este, de asemenea, și un proces. Decizia conștientă de a ierta este urmată de un act de voință. În cadrul acestui proces vei putea să îți transformi suferința în dezvoltare psihologică și spirituală.

Iertarea este un proces onorabil deoarece înlocuiește faptele rele cu cele bune. Aceasta creează bunăvoință prin dorința de a face bine și generozitate. În unele situații, ca, de exemplu, un viol brutal, este greu să îți imaginezi că ai putea da la o parte sentimentele de furie sau răzbunare și să le înlocuiești cu darurile iubirii și ale compasiunii. Cu toate acestea, unele persoane reușesc să o facă.

Obişnuiam să cred că iertarea înseamnă ștergerea greșelilor din trecut și suprapunerea unor amintiri mai plăcute. Îmi era greu să iert deoarece simţeam că personalitatea mea mi-ar fi diminuată, că faptele mele rele încă mai aveau o pondere mare. Refuzând iertarea, am crezut că ei ar suferi mai mult. Apoi mi-am dat seama că eu eram cea care suferea.

Când am înţeles într-un final puterea iertării, a fost o adevărată revelație. Am descoperit că aş avea mult mai multă libertate și m-aş simţi mai fericită dacă aş renunţa la poverile mele din trecut, inclusiv la propriile mele greşeli. De-a lungul anilor, am fost martora multor poveşti incredibile de iertare. Sunt sigură că şi tu. Uneori, este dincolo de capacitatea mea de înţelegere cum unii oameni urmează această cale când astfel de acţiuni crude sunt direcţionate către ei înşişi sau către persoanele iubite. Eu cred că este vorba despre o putere mai înaltă, care arată compasiune atunci când este mai mult nevoie de ea.

Era o dimineată obișnuită și aglomerată

În timp ce pregătea repede ceaiul și pâinea prăjită, gândurile lui Annette Stanwick zburau deja către proiectele de la birou. Poziția ei de vice-președinte însărcinat cu aspectele medicale la prestigioasa clinică oftalmologică era foarte solicitantă, dar motivantă în același timp. Telefonul i-a întrerupt șirul gândurilor. Ridicând receptorul, l-a auzit pe fratele ei mai mic, Rick, care i-a spus cu o voce tremurândă: „Annette, Soren a fost ucis!”

În acel moment viața ei s-a schimbat pentru totdeauna.

Fratele ei, Soren, șofer de camion pe distanțe lungi din Idaho, avea de transportat o încărcătură de cartofi și a ajuns la punctul de livrare devreme. S-a hotărât să se culce în cabina camionului până când se va deschide fabrica și a fost găsit mort dimineata, cu două gloanțe înfipte în partea laterală a feței și a capului.

„Simțeam că inima îmi este smulsă din piept”, își amintește Annette, gândindu-se la sunetele guturale ale angoasei care s-a răspândit ca un ecou în casă. „În familia mea nimeni nu a fost ucis! Cum ar fi putut cineva să îi ia viața intenționat fratelui meu? Voiam ca lumea să se oprească în loc. Furia pune stăpânire pe mine. Mîntea îmi era bombardată de gânduri criminale. Timpul trecea. Mi-am împachetat cu grijă câteva haine într-o valiză, pregătindu-mă pentru drumul lung către Idaho, pentru înmormântarea lui Soren. Soțul meu și cu mine vorbeam foarte puțin; kilometrii treceau greu. Atunci când am auzit versurile cântecului *Dumnezeu ne veghează de la distanță*, am explodat și am început să țip la Dumnezeu. „Cum poți privi de la distanță și să permiți să se întâmple așa ceva?”

Annette Stanwick este o femeie foarte credincioasă, dar credința ei i-a fost pusă la încercare până la limitele extreme ale capacității sale de a îndura. Timp de peste un an nu au existat dovezi în acest caz; nu erau suspecti, n-au fost nici arestări. Nu era deloc ușor. Annette a reușit să treacă peste suferință datorită consilierii de specialitate. Uneori, imaginația îi juca feste. Vedea cuvântul *crimă* scris pe frunțile oamenilor care stăteau la coadă la magazin. Apoi, în timpul unei nopți cu insomnie, a avut senzația că Dumnezeu îi transmite un mesaj puternic pe care ea nu voia să îl audă.

„Îl iubesc pe ucigașul fratelui tău la fel de mult cum te iubesc pe tine și pe Soren!”

Annette s-a luptat cu acest gând toată noaptea, dar într-un final Dumnezeu a câștigat bătălia și a adormit cuprinsă de un profund sentiment de liniște.

Continua să își caute sufletul. Annette este membra unei asociații creștine de motocicliști. Își găsea consolarea în timp ce gonea cu motocicletă pe autostradă. Înainte de a pleca, își făcuse un obicei din a alege un cuvânt care să o ajute să își vindece suferința. Într-o zi memorabilă a ales cuvântul *acceptare*. Mai devreme în acea zi primise mai multe detalii despre crimă, greu de suportat. În timp ce zbura pe motocicletă a călcat până la capăt pedala suferinței, urlând din toată inima pentru a fi înțeleasă. După ce emoția și furia s-au disipat, mesajul a apărut și mai puternic:

„Iartă-i, căci nu știi ce fac”.

Ultima parte a acestei propoziții a fost o adevărată revelație. Și-a dat seama că ucigașul nu îl cunoștea pe fratele ei sau cât de mult își iubea familia sau cât de mult le va lipsi celorlalți. Pur și simplu voia să îi ia camionul. S-a întâmplat ca Soren să îi stea în cale, așa că l-a ucis. Acceptarea restului propoziției – iartă-i – era cu totul altă poveste. Imposibil! A urmat o altă luptă agonizantă cu Dumnezeu. Într-un final, extenuată, Annette a auzit aceste cuvinte:

„Iartă și vei fi iertată”.

Câteva săptămâni mai târziu a fost anunțată de poliție că au descoperit criminalul. Travis, cel care a apăsat pe trăgaci, a mărturisit și va fi condamnat la închisoare pe viață. Ar dori să fie prezentă în momentul pronunțării sentinței și să prezinte o declarație din partea familiei victimei? Annette a fost de acord.

În acea zi, sala tribunalului din Virginia era plină. Travis stătea în fața ei, îmbrăcat în haine portocalii de deținut, iar mișcările îi erau împiedicate de lanțurile prinse de membre. Annette vedea un tânăr care părea trist, deprimat, rușinat, speriat și singur. Încet și diplomat, Annette i-a spus despre tortura și suferința prin care a trecut împreună cu familia ei. A continuat:

„În ciuda suferinței și supărării din ultimele nouăsprezece luni, am învățat niște lecții importante. Travis, doar datorită iubirii și iertării necondiționate pe care Dumnezeu mi le-a dat pot să te privesc acum cu ochi care văd dincolo de lucrul monstruos pe care l-ai făcut. Aici, în liniștea acestui moment, îți ofer iubirea și iertarea Domnului. Îți ofer și dragostea și iertarea mea”.

Când Annette a plecat de la tribunal în acea zi, simțea ca și cum o imensă povară îi fusese ridicată de pe umeri. Cele nouăsprezece luni de durere și tortură o epuizaseră fizic și emoțional. Acum, în sfârșit era liberă!

Se spune că totul în viață se întâmplă dintr-un anumit motiv, deși uneori circumstanțele sunt atât de dureroase încât rațiunea pare inutilă. Viața lui Annette a luat o altă turnură dramatică după uciderea fratelui ei. I s-a oferit ocazia de a-și spune povestea deținuților dintr-o închisoare care se afla aproape de casa ei. Impactul a fost uimitor, mulți dintre deținuți izbucnind în lacrimi. Annette este un orator care inspiră și motivează și care lucrează acum cu deținuții condamnați pe viață pentru care organizează o serie de ateliere de lucru (mail: clay-ann@shaw.ca). Dumnezeu i-a combinat abilitățile și suferința și le-a transformat într-o puternică operă de pastorație.

*Cea mai înaltă formă de dragoste este aceea
de a ierta ceea ce nu poate fi iertat.*

Vei fi binecuvântat în schimb cu liniște și compasiune.

– Fran Hewitt

Ai observat că acest cuvânt, *iertare*, este folosit împreună cu *a oferi*? Iertând ne oferim nouă înșine un dar. Alegem să trecem peste trecut, în speranța că astfel vom avea o viață mai bună în viitor.

Atunci când nu există iertare

Iertarea este înconjurată de patru concepții greșite. Aceste impresii false m-au ținut în loc mult timp și din experiența mea pot spune că multe femei nu reușesc să ierte tot din cauza lor. Aceste concepții greșite sunt:

Negarea/Uitarea

În unele situații, timpul nu vindecă pe deplin amintirile dureroase. Iertarea nu înseamnă ignorarea suferinței sau răului pe care le-ai suportat. Nu îți poți nega realitatea.

Scuzele

Iertarea nu înseamnă să ignori pe cineva. Încă mai consideri că el sau ea este responsabil pentru ce ți-au făcut și pe bună dreptate.

Compensația

Iertarea nu caută scuze. Nu ceri validarea suferinței tale sau orice altă formă de compensație. Este necondiționată și personală. Ai putea aștepta compensații o viață și să nu le primești niciodată.

Condamnarea

Iertarea nu are nimic de a face cu învinovățirea, adoptarea unei poziții superioare din punct de vedere moral. Aceste atitudini arată că tu crezi că ai dreptate și te vor ține în loc.

Vei rămâne o victimă dacă nu eviți aceste patru concepții greșite. Ele te fac neputincioasă. Nu permite suferinței din trecut să devină un chin permanent al vieții tale. Pentru a-ți aminti aceasta, memorează această afirmație: Te iert pentru că am plătit suficient. Acum sunt pregătită să merg mai departe.

Am fost violată de un pedofil când aveam unsprezece ani. Cu mulți ani în urmă am decis să îl iert și știu în adâncul sufletului meu că l-am și iertat. Astăzi, gândul la acest bărbat nu mai trezește furie sau resentimente, ură sau dorința de răzbunare. Imaginea lui îmi trece inofensivă prin minte și am ajuns să îmi accept liniștită amintirile.

Nu neg ceea ce mi-a făcut și nici nu caut scuze ca să explic purtarea lui bolnavă. Nu l-am condamnat la iad și nici nu mă aștept să primesc

scuze. În schimb, am trecut mai departe și am ales să mă vindec. Acum îmi dau seama că am fost răsplătită pentru acest eveniment negativ din trecut, deoarece pot să îl împărtășesc și să compătimesc atâtea alte femei în cadrul seminariilor mele, ceea ce este valoros atunci când încerc să ating acele aspecte dureroase pentru unele femei.

Cum să te ierți pe tine însăși

Toți suntem oameni. Toți facem greșeli care trebuie iertate. Iertându-te pe tine alegi dragostea în locul judecării. Este o alegere bună. Transmiți și mesajul că este mult mai important să îți vezi de viața ta decât să rămâi în închisoarea emoțională a auto-condamnării.

Tot ce ai făcut poate fi iertat, indiferent cât de reprobabil crezi că este. Oferă-ți crenguța de măslin a compasiunii și alege să te iubești.

În timpul copilăriei mele în Irlanda, am crescut crezând că voi fi o sfântă sau cel puțin măicuță. În mintea mea, mă imaginam mergând la mănăstire pentru a mă alătura Misionarelor Medicale ale Fecioarei Maria. Evident că niciodată nu am fost nici măcar pe aproape de a fi suficient de sfântă. Mă chinuiam fără milă pentru fiecare mică infracțiune care mă îndepărta de scopul meu. A fost o mare ușurare când a ars mănăstirea, pentru că aceasta însemna că nu mai trebuia să fiu atât de cuminte.

Suntem atât de neînduplecate cu noi înșine și uneori ne stabilim niște standarde morale atât de ridicate, încât nu este de mirare că suferim. Iată un proces în cinci pași pentru a evita această capcană.

Acțiuni pentru a te ierta pe tine însăși

Pasul 1: Acceptă-ți acțiunile.

Asumă-ți deplina responsabilitate pentru acțiunile sau pasivitatea ta. Confruntă situația cu capul sus, fără scuze sau negare. Îți sugerez să îți un jurnal al gândurilor tale. Acesta te va clarifica și te va ajuta să îți purifici amintirile. Permite-ți să fii sensibilă. Eliberează orice suferință pe care o ai; varsă câteva lacrimi dacă trebuie.

Pasul 2: Confesiunea.

Confesiunea este una dintre cele mai vechi și mai eficiente metode pentru descărcarea poverilor grele. Chiar funcționează. Confesează-te lui Dumnezeu sau altcuiva spunând ce ai făcut. Nimic din ce ai făcut, nici un sentiment profund de rușine, nu te poate despărți de Dumnezeu. Vorbește-I, lasă-L să îți știe remușcările și regretele. Refă relația ta cu Dumnezeu dacă trebuie. Consideră drept bonus confesiunea față de altcineva. Ne manifestăm condiția de oameni atunci când arătăm celorlalți că facem greșeli. Dacă îți împarți durerea cu cineva în care ai încredere nu vei mai invoca scuze și nu vei trăi în negare.

Pasul 3: Renunță la auto-flagelare.

Nu are nici un sens să continui să te pedepsești, chiar dacă simți că meriți să fii condamnată. Dacă rămâi o victimă, aceasta va afecta în mod negativ relația pe care o ai cu tine însăși și cu ceilalți.

Pasul 4: Fă schimbări, dacă se impune.

Scuze sincere sau o crenguță verbală de măslin pot fi tot ceea ce trebuie uneori. Poate trebuie să returnezi ceva sau să înapoiezi niște bani pe care îi datorezi. Un sfat: fiecare alegere are o consecință. Uneori poți provoca mai multe daune prin modul în care faci schimbări. Fii rațională. Este esențial să ai cele mai bune intenții, fără a avea așteptări referitoare la rezultat.

Pasul 5: Ce ai învățat?

Greșelile au obiceiul de a reapărea dacă nu ții ochii larg deschiși. Eu consider că toate experiențele din viață au menirea de a ne învăța ceva. Dacă porți ochelari de cal, vei pierde lecția și semnificația ei pentru viața ta.

Îmi este mai ușor să îi iert pe alții decât să mă iert pe mine. Sunt sigură că o parte din aceasta provine din natura mea perfecționistă, din faptul că sunt mult prea dură cu mine. Pe măsură ce înaintez în vârstă, mă concentrez mai mult pe auto-acceptare. Drept rezultat, am observat că a devenit mai ușor să arăt compasiune față de propria persoană.

Învată să te ierți. Călătorește prin viață ușor, fără să te împovărezi cu sentimentul de vinovăție. Este unul dintre cele mai importante daruri pe care ți le poți oferi ție și celor pe care îi iubești.

Cum să îi ierți pe ceilalți

Cei care te-au rănit au putere asupra ta atâta timp cât ești incapabilă sau nu vrei să ierți. Îți ocupă mintea și se joacă cu emoțiile tale.

Iertând greșelile altora ai ocazia de a te dezvolta și de a te vindeca. Dar iertarea nu este ușoară, este un proces complex. Unii au nevoie de ajutor specializat. Alții se descurcă singuri. Mai jos ai o serie de acțiuni care te pot ajuta să îi ierți pe ceilalți. Implementarea acestor idei poate fi tot ce ai nevoie.

Acțiuni pentru a-i ierta pe ceilalți

Pasul 1: Hotărăște-te.

Este esențial ca mai întâi să iei hotărârea că vrei să îl ierți pe cel care te-a rănit. Este o alegere curajoasă, eroică.

Pasul 2: Asumă-ți responsabilitatea.

Conștientizează că este responsabilitatea ta de a te vindeca. Nimeni altcineva nu o poate face în locul tău. Lipsa iertării te poate secătui de energie și chiar te poate îmbolnăvi. Studiile au arătat că infarcturile și cancerul pot fi legate de reținerea furiei și resentimentelor.

Pasul 3: Înfruntă-ți suferința.

Notează-ți părerile despre suferința ta și persoana pe care vrei s-o ierți. Înfruntă-ți și recunoaște-ți suferința. Permite altcuiva să îți valideze durerea; un prieten bun, partener, preot sau terapeut. Te poți vindeca mai repede atunci când primești compasiune și înțelegere.

Pasul 4: Adoptă o nouă perspectivă.

Fii dispusă să descoperi o nouă perspectivă asupra persoanei care te-a nedreptățit. Aceasta nu înseamnă să ierți sau să cauți scuze acelei persoane. Ideea este că oamenii îi rănesc pe ceilalți pentru că ei înșiși au fost răniți. Acționează din cauza propriei suferințe. Întreabă-te:

- Ce copilărie au avut?
- Cum era viața lor în momentul în care a avut loc incidentul?

Aceste două întrebări m-au ajutat să înțeleg comportamentul coleric al tatălui meu, de unde provenea și de ce se comporta astfel. Am putut să îl iert disociind persoana de comportamentul lui.

Pasul 5: Recunoaște rolul pe care l-ai jucat.

Recunoaște rolul pe care l-ai avut în respectivul incident, dacă este cazul. Aceasta te va ajuta să nu mai fii o victimă și să îți asumi responsabilități. Iartă-te pentru rolul pe care l-ai jucat. (În unele situații, ca, de exemplu, în cazul unui viol violent, ai putea fi complet nevinovată și să nu ai nici o responsabilitate).

Pasul 6: Învață din suferință.

Încearcă să înveți din suferința ta pentru a împiedica recurența acestui incident în viitor. Ai câștigat ceva în viață ca urmare a acestei suferințe?

Pasul 7: Scrisoarea adevărului total.

Atunci când ești pregătită, folosește modelul adevărului total și scrie o scrisoare persoanei care te-a rănit. Nu trebuie să o și trimiți. Exprimă-ți gândurile clar și cinstit, începând cu furia pe care o simți. Scrie-i cum te-a rănit. Înfurie-te. Permite-ți să îți exprimi complet sentimentele. Poți începe cu furia. Apoi vei trece prin etapele suferinței, fricii, regretelor și dorinței de a ierta. Aici vei găsi încheierea buclei emoționale.

Pasul 8: Încheiere.

Poți folosi scrisoarea în mod simbolic pentru a încheia ciclul iertării. Unor femei le place să o îngroape sau să o ardă, altele o rup în bucăți pe care le aruncă în vânt. Creează o ceremonie importantă pentru tine. Închide ochii și observă cum legătura dintre tine și cel care te-a rănit s-a rupt. Acum te-ai eliberat de amintirea lui. Vizualizează această persoană pe care o ierți fiind dominată de dorința de iertare.

Pasul 9: Renunță la așteptările pe care le ai.

Renunță la orice așteptări ai putea avea din partea celui care te-a rănit. Este posibil ca iertarea să nu ducă la reconciliere. Este de dorit, dar nu este o condiție obligatorie. Iertarea nu depinde de căința din partea persoanei pe care vrei să o ierți. În cazul reconcilierii, și victima și agresorul trebuie să fie ambii dedicați, ceea ce nu este sigur că se va întâmpla. Poți alege să nu împărtășești nimănui că l-ai sau ai iertat-o, ca să nu mai spunem că ai putea evita o astfel de confesiune într-o întâlnire între patru ochi. Dacă alegi să împarți cuiva faptul că ți-ai iertat agresorul, analizează-ți intențiile, asigurându-te că iertarea vine din dragoste și nu din suferință.

Pasul 10: Exersează iertarea.

Gândește-te la iertare nu atât ca la un fapt, cât ca la un stil de viață. Exersează iertarea. Iartă, imediat ce ți-ai dat seama că ai fost rănită. Te vei simți mai liberă și mai sănătoasă. Păstrează-ți energia pentru viață decât să o irosești pe resentimente și durere. Ierți mai repede atunci când observi copilul rănit din ceilalți.

Pasul 11: Fii recunoscătoare.

În sfârșit, dar nu pe ultimul loc, Îl poți ruga pe Dumnezeu să te ajute să ierți. El însuși vindecă și iartă cu mărinimie și este profund interesat de starea ta de bine.

Patru motive pentru a ierta:

- Pentru a-ți vindeca corpul: elimină gândurile și furia toxică.
- Pentru a-ți vindeca inima: renunță la gândurile de răzbunare sau la sentimentele de rea voință și începe să iubești necondiționat.
- Pentru a-ți vindeca relațiile: explorează potențialul de reconciliere sau re-conectare cu ceilalți.
- Pentru a-ți vindeca viața: suferința nu ar trebui să fie definiția ta.

Fă tot ceea ce este necesar pentru ca toate acestea să se întâmple; este șansa ta de a evolua și de a te vindeca.

Scrisoarea adevărului total

Pentru a reuși să depășești furia provocată de un eveniment din copilărie sau alt eveniment mai recent, începe prin a te gândi la persoana care îți trezește aceste sentimente. Apoi compune o scrisoare către acea persoană.

Această scrisoare cuprinde anumite capitole. Fiecare capitol te va ajuta să treci de la furie la iertare și dragoste. Acesta este ciclul emoțional complet. Găsește o locație retrasă pentru a scrie scrisoarea și treci prin toate stările. Implică-te emoțional. Eliberarea acestor sentimente negative este un pas important. Atunci când scrii această scrisoare, urmează fiecare pas al procesului Adevărului total de la sfârșitul capitolului. Acordă atenție egală fiecărei secțiuni a procesului. Dacă persoana pe care ești furioasă este moartă sau este puțin probabil că va coopera, poți alege pur și simplu să arunci scrisoarea. Dacă persoana respectivă este dispusă să participe, poți alege în orice caz, să arunci scrisoarea. Puteți face schimb de scrisori sau vă puteți citi scrisorile reciproc cu voce tare, cu trăire și intensitate. Aceasta îți permite să știi că ai fost ascultată și înțeleasă și ușurează și vindecarea relației.

Avertizare: dacă scrii această scrisoare pentru a te răzbuna pe acea persoană, intențiile tale nu sunt curate. Acționezi din răzbunare. Vrei să dovedești că tu ai dreptate. Nu uita: fiecare acțiune are consecințe, așa că renunță la așteptări.

Scrisoare către un părinte

- Furie:** Sunt atât de furioasă pe tine! Detest că bei atât de mult și le spui celorlalți cum să își trăiască viața. Nici măcar nu încerci să te îndrepti. Sunt atât de nervoasă pe pretențiile pe care le ai că ai totul sub control, când este evident că nu-i adevărat.
- Durere:** Mă doare că nu ai grijă de tine. Se pare că nu îți pasă decât de sticlă. Mă doare că poate nu îți pasă nici de mine și de Robert, acum când Ted nu mai este. Mă doare că ești atât de băut(ă) și nu apreciezi lucrurile pe care le fac.
- Teama:** Mi-e teamă că vei muri dacă nu renunți la alcool. Mi-e teamă că ți-ai pierde slujba. Mi-e teamă că vei înceta să mă iubești

pentru că suferi atât. Mi-e teamă că nu vei fi lângă mine când voi avea nevoie cu adevărat pentru că vei fi prea beat(ă).

Regret: Îmi pare rău că nu înțeleg. Îmi pare rău că nu te ajut mai mult și nu încerc să te compătimesc atunci când ești deprimat. Îmi pare rău că nu văd dragostea din acțiunile tale.

Dorințe: Vreau să fii fericit(ă). Vreau să te simți bine în pielea ta. Vreau să știi că sunt aici dacă ai nevoie de mine. Tot ce mi-am dorit vreodată a fost să am o familie bună. Vreau să ceri ajutor și să nu mai bei.

Iertare: Te iubesc foarte mult. Îmi pasă de ce se întâmplă cu tine. Te iert pentru că ai trecut prin atâtea și apreciez că ești aici pentru mine. Îmi pasă ce faci cu viața ta. Ești iubit(ă) mai mult decât îți dai seama.

Sursă: Seminarul pentru îmbunătățirea aptitudinilor – Jack Canfield

Mi-au trebuit multe încercări de a-i scrie celui care m-a agresat sexual. Am reușit să îi scriu când aveam treizeci și patru de ani, peste douăzeci de ani după experiența pe care am avut-o. Lacrimile îmi ștergeau cuvintele și furia. Pe foaie, am descoperit straturi peste straturi de suferință, uitându-mi ura. Știam că îl iertasem când l-am văzut câțiva ani mai târziu și mi-am dat seama că nu mai simțeam aversiune față de el.

Iertarea față de tata este altfel. Acum în vârstă de peste optzeci de ani, încă mai știe cum să îi facă pe ceilalți să sufere. Vreau să îl iert pentru binele meu și pentru a reclădi relația dintre noi în puținul timp pe care îl mai avem la dispoziție. Uneori, iertarea este un proces zilnic.



Când ți-a cerut ultima dată soțul, iubitul sau un șef bărbat să aveți o discuție privată serioasă despre perfecționism, vinovăție, îngrijorare sau resentimente? Din experiența mea, pentru că lucrez cu mulți bărbați, răspunsul probabil că va fi „niciodată”.

Acestea sunt subiecte pe care bărbații le evită, deoarece s-ar putea ca într-un final să ne simțim inconfortabil și nu ne place nimic din ce ne zguduie emoțiile. Pe agenda unui macho nu prea se află în capul listei să implore iertarea, decât dacă este ultima armă atunci când soția supărată pleacă din casă cu valizele și copiii.

În lumea de afaceri, aceste subiecte sunt adesea considerate a fi lejere, pentru că nu au nimic de a face cu situațiile limită. Se consideră că sunt subiecte mai potrivite pentru canapeaua psihanalistului. Dar ca femeie, cum atragi atenția bărbatului dacă te afectează una sau mai multe dintre aceste probleme?

Mai întâi alege momentul propice, când este posibil să fie mai receptiv. Pentru a începe, folosește o frază care să-i capteze atenția. De exemplu, dacă Alice voia să discute cu soțul ei, John, spunea: „John, dacă ar fi cu adevărat o problemă cu sănătatea mea, mi-ai acorda atenție totală?”

Dacă totul merge bine, răspunsul va fi pozitiv. Presupunând aceasta, continuă astfel: „Ei bine, este ceva ce mă preocupă. Vreau să mă ascuți, fără să mă întrerupi sau să mă întrebi ceva până termin, bine?” Aceasta cu siguranță mi-ar capta atenția. Apoi exploatează-ți ocazia. Ceea ce femeile și bărbații nu fac adesea este stabilirea unei „scene” pentru discuții. Data viitoare când te simți împovărată și simți nevoia să te descarci, testează această tehnică. Cred că vei fi surprinsă în mod plăcut.

CONCLUZII

Viața ne oferă suficiente provocări fără să mai trebuiască să mai adăugăm și noi altele. Putem comuta butonul pe vinovăție, îngrijorare și resentimente odată ce devenim conștiente de prezența lor. Pentru a împiedica apariția acelor spirale descendente, alege să elimini vampirii energetici. Viața va deveni mai ușoară și mai frumoasă.

Dacă te lupți cu perfecționismul, provoacă-l în fiecare zi fiind imperfectă. Descoperă orice nevoie din copilărie care îl actualizează și împlinește-ți această nevoie folosind conștientizarea acestuia ca adultul care ești astăzi.

Calea iertării este cel mai bun mod de a călători prin viață fără a fi împovărată. Adesea, este singurul mod de a te descătușa de trecut. Oferă-ți cadoul iertării pentru a putea fi liberă să trăiești viața pe care ți-o dorești cu adevărat.

MĂSURI DE ACȚIUNE

CUM SĂ FACI
FAȚĂ SENTIMENTULUI
DE VINOVĂȚIE
PROCESUL
ADEVĂRULUI TOTAL

Alege cel mai bun moment pentru a implementa aceste strategii, apoi concentrează-te și urmează-le.

1. Gândește-te la o acțiune pe care ai făcut-o sau pe care nu ai reușit să o faci și în privința căreia te simți vinovată.

2. Care este sau ar trebui să fie părerea ta despre această situație?

3. Ce este nerealist referitor la acea părere sau la ce ar trebui să fie ? (dacă este cazul folosește expresia „cu excepția cazului când...”)

4. Cum poți scăpa de sentimentul de vinovăție? (de obicei schimbându-ți părerile sau luând măsuri)

5. Ce regreti cu adevărat?

6. Există vreo acțiune de reparație pe care ai vrea să o întreprinzi? Dacă da, ce vei face?

Procesul adevărului total

Folosește propozițiile cheie de mai jos pentru a te conecta la sentimentele de furie, durere, teamă, remușcare și dorințe. Scopul este de a ajunge la iertare, dar nu te alarma dacă nu vei putea ierta. S-ar putea să trebuiască să treci prin acest proces de mai multe ori. Fii conștientă de aceasta de fiecare dată când te ajuți pe tine însăși sau relațiile pe care le ai.

OBSERVAȚIE: s-ar putea ca acest exercițiu să provoace emoții puternice. Sprijinul unui specialist este recomandat pentru persoanele cu probleme serioase sau cele care se află sub terapie.

Alege o locație liniștită unde să nu fii deranjată. Nu te grăbi. Trece prin fiecare etapă din serie după cum este indicat mai jos.

- | | |
|----------------------------|---|
| 1. FURIE | 4. REMUȘCARE, REGRETE, RESPONSABILITATE |
| Sunt furioasă pentru că... | Îmi pare rău că... |
| Detest când... | Te rog să mă ierți pentru... |
| Nu-mi place când... | Îmi pare rău pentru... |
| M-am săturat de... | Nu am vrut să... |
| Îmi displace... | |
| Nu suport... | |
| 2. DURERE | 5. DORINȚE |
| Mă doare când... | Tot ce mi-am dorit vreodată... |
| Mă simt jignită când... | Vreau ca tu să... |
| Sunt tristă când... | Voiam... |
| Mă simt îngrozitor... | Merit... |
| Sunt dezamăgită de... | |
| 3. TEAMA | 6. DRAGOSTE, COMPASIUNE, IERTARE ȘI APRECIERE |
| Mi-e teamă că... | Înțeleg că... |
| Sunt speriată când... | Apreciez... |
| Mi-e teamă de tine când... | Te iubesc pentru că... |
| | Te iert pentru... |
| | Mă iert pentru... |
| | Îți mulțumesc pentru... |
| | Te iubesc atunci când... |

Triunghiul înșelător:

Imaginea, sănătatea și banii

Măsoară succesul cu un singur cuvânt: dragostea

– Sir John Templeton

Ai fost vreodată înșelată? Majoritatea am fost înșelate și dezamăgite nu doar o dată. Poate că ai avut de a face cu o inofensivă păcăleală de 1 aprilie (copiii mei adorau să desfacă robinetul de la chiuveta din bucătărie, dându-mi palpații când dădeam drumul la apă) sau poate ai plătit prea mult pentru un produs mulțumită caracterului excesiv de zelos al unui comis voiajor.

Îți amintești istoria cu Elena din Troia? A fost capturată de greci și ținută captivă în cetatea Aphidna. Troienii s-au gândit la ideea de a construi un imens cal de lemn pentru a o salva. L-au așezat în afara zidurilor cetății și apoi s-au îndepărtat pe mare. Grecii au introdus bucuroși în cetate acest „dar” ciudat. Evident că nu și-au dat seama că niște troieni erau ascunși în burta calului. În timpul nopții, soldații s-au strecurat afară din cal și au deschis porțile pentru armata care aștepta afară și care a cucerit cetatea și a salvat-o pe recunoscătoarea Elena. Calul troian este unul dintre trucurile cele mai reușite din istorie și a funcționat în mod

extraordinar. Există diverse situații în viață care pot implica vreun tip de înșelăciune și dacă nu ești atentă la acestea, te pot cuceri și distruge și pe tine. Imaginea, sănătatea și banii sunt trei astfel de situații care necesită întreaga ta atenție. Trebuie să te educi și să te înarmezi pentru a evita să fii înșelată.

La prima vedere, se pare că o imagine bună, o sănătate de fier și puterea financiară sunt niște atribute pozitive pe care merită să le urmărești cu convingere. Absolut! Dar ca majoritatea lucrurilor din viață, acest triumfi curios are o parte negativă. Adevărul este că primim factura pentru niște bunuri când vine vorba de imagine, sănătate și bani.

Devenim din ce în ce mai paranoicii în ceea ce privește imaginea. În mare parte prin presă, societatea actuală spune că trebuie să arătăm într-un anume fel pentru a fi considerați plini de succes. Ne sunt analizate alura, pielea, greutatea, hainele, părul, chiar și sprâncenele, unghiile și picioarele.

Cât despre sănătate, veștile sunt la fel de proaste. Suntem bombardați cu informații contradictorii. Pe cine să mai credem, cu atâtea cărți despre nutriție și sănătate, diete, programe pentru slăbit și suplimente? De unde să începem? Te zăpăcește complet, e ca și cum te-ai afla într-un labirint din care nu poți ieși.

Banii sunt o altă șmecherie. Am fost înșelați și influențați să credem că trebuie să avem totul acum și, drept rezultat, am devenit o națiune de cheltuitori nesăbuiți. Cumpără acum și plătești mai târziu, chiar câțiva ani mai târziu! Dobânzile? Nu-ți fă griji pentru 21%, ne putem descurca. Copiii merg la colegiu și sunt imediat bombardați de companii de carduri de credit care oferă daruri și stimulente tentante. Mulți dintre tinerii noștri fac datorii de mii de dolari în decurs de câteva luni după care îi așteaptă ani de griji și sentimente de vinovăție. Ce-ar fi să ne întoarcem la clasicul bun simț?

Despre acestea vom vorbi în capitolul de față. Vom aborda triumfiul înșelător din toate părțile. Vom deveni mai conștiente și vom afla mai multe motive importante pentru a lua cele mai bune decizii în viață. Vei învăța cum să te bucuri de numeroasele beneficii de a avea imaginea, sănătatea și banii în favoarea ta.

Vom discuta și despre importanța unor obiceiuri de succes și cum să ni le însușim. Obiceiurile bune sunt ca o cremă protectoare pe care ți-o aplici zilnic, pentru a avea rezultate pozitive.

Acceptă imaginea corpului tău

Scrâșnește din dinți și fă-o: dezbracă-te

Te gândești: „Și-a pierdut Fran mințile? Ultimul lucru pe care vreau să îl fac este să mă dezbrac!” Atunci când vine vorba despre imaginea corpului, milioane de femei își pierd mințile.

Majoritatea femeilor nu sunt mulțumite de corpul lor și problema pare să se agraveze. Sentimentele de inadecvare alimentează o industrie imensă care culege cu bucurie beneficiile. Cu siguranță se fac bani din conceptele care spun că trebuie să arăți și să te simți bine.

O mare parte dintre noi dau vina pe oglindă pentru imaginea pe care o vedem. Poate că avem ceva „coajă de portocală” pe coapse, nu ne mai permitem să purtăm bikini și poate că fesele o iau către sud, la fel ca și sânii. Și ce dacă? Nu te stresa. Ce e obsesia aceasta despre imagine? Evident că vrem să arătăm cât mai bine posibil și să rămânem tinere, ferme și sănătoase pe cât posibil. Dar de ce atâtea dintre noi sunt atât de auto-critice, văzând doar defectele și curbele rău plasate? Unul dintre principalii vinovați este presa: revistele, ziarele și publicitatea. Suntem complet bombardate.

- Arăți cu zece ani mai tânără în doar cinci minute.
- Poți avea corpul pe care ți-l dorești în doar două săptămâni.
- În sfârșit un regim care funcționează: mănâncă varză.
- Îndepărtează-ți ridurile definitiv.

Aruncă o privire copertelor revistelor de la stand. Modelele care întrupează definiția frumuseții sunt toate înalte, slăbănoage, superbe, de douăzeci și ceva de ani cu niște corpuri ca de zeițe și dinți albi strălucitori.

Nu este de mirare că femeile au o părere proastă despre ele. Presa nu oferă multe modele pentru a îmbunătăți imaginea despre noi însene.

Publicitatea indică în mod constant că valoarea noastră este direct relaționată de cât de bine arătăm. Multe femei trebuie să completeze golul dintre realitate și ceea ce arată revistele. Aceasta a determinat o creștere explozivă în industria lucrativă a cosmeticelor, botox-ului, chirurgiei plastice, pierderii în greutate și pieței farmaceutice, producând profituri de miliarde de dolari. Se pare că cu cât femeile se simt mai nesigure pe imaginea pe care o au, cu atât mai mult cheltuiesc pentru a o repara.

După cum spune Loretta La Roche în cartea sa, *Viața nu este o repetiție pentru stres*, „Piatra funerară pe care nimeni nu și-o dorește este: Aici este îngropată femeia necunoscută. Patru zile pe săptămână mergea la sală făcând exerciții pe care le detesta și mânca doar ceea ce credea că îi face bine, deși îi dis plăcea. Și totuși, iat-o aici”.

Din păcate, îngrijorarea și sentimentele de insatisfacție față de imaginea propriului corp le determină pe unele femei să ia măsuri drastice. Dietele fade, diureticele și alte trucuri pentru slăbit rapid sunt astăzi lucruri obișnuite. Pentru a obține imaginea corectă, unele persoane recurg la restricții și purgative, programe exagerate de gimnastică sau diete de înfometare. Devine atât de rău, încât ne simțim vinovate atunci când mâncăm ocazional o ciocolată sau o negresă pe care o luăm alături de o cafea.

Ne îndreptăm către distrugere! Această nevoie constantă de a ne ridica la nivelul unei imagini nerealiste costă scump bunăstarea noastră emoțională și fizică. Iar viața sexuală? „Dacă îmi vede vergeturile sau observă celulita?” Aceste obstacole psihice te distrag foarte mult; în loc să te bucuri de relațiile intime, ești preocupată de stingerea sau diminuarea luminii. Este absurd și totuși tragic de adevărat. Cum am putea să ne simțim iarăși bine cu corpul nostru, acceptându-ne așa cum suntem?

Răspunsul se află în ideea de auto-acceptare. Aceasta înseamnă să ne placem, indiferent de dimensiunea sau forma pe care o avem. Nu te lăsa înșelată; închide zumzăitul monoton al sonorului media. Vezi care este realitatea. Companiile profită de pe urma imaginii scăzute pe care o

avem despre aspectul nostru, comercializând produse care ar putea să nu fie utile sau sănătoase.

Alte culturi nu au aceleași presiuni pe care le trăim noi.

Simone, originară din Florida, s-a mutat într-o regiune franceză din Provence pe când avea treizeci și cinci. Trăiește acolo deja de douăzeci de ani. „Am observat imediat cât erau de diferite femeile. Au încredere și o arată în modul în care se prezintă, cum se îmbracă și cum merg. Nu contează dacă sunt drăguțe sau chiar ce dimensiuni sau forme au, sunt mulțumite. Este vorba de atitudine. Sunt sexy și atractive nu neapărat datorită modului în care arată la exterior, ci a felului în care se simt în interior”.

Atunci când te concentrezi asupra idealului de a avea o imagine sănătoasă a corpului tău, vei avea o șansă mult mai mare de a-ți atinge scopul. Aceasta implică faptul că știi ce stiluri ți se potrivesc, știi ce și cum să scoți în evidență, încercând să obții o greutate sănătoasă a corpului și mâncând doar alimente sănătoase.



Fii independentă în gândire, s-ar putea să îți salveze viața. Totul se rezumă la întoarcerea la origini. Cultivă o apreciere sănătoasă a modului în care arăți și a corpului pe care îl ai și ai grijă de el. Încă nu arunca oglinda.

Ai grijă de sănătatea corpului tău

Voi fi concisă și la obiect. Presupunând că ești ca marea majoritate a femeilor, probabil că vrei să îmbunătățești ceva la corpul tău. Strategiile următoare pentru îmbunătățirea stilului tău de viață sunt folosite de mii de femei foarte sănătoase. Nu contează ce condiție fizică ai, aceste idei te vor face să te simți și să arăți mai bine. Este un plan pentru un stil de viață, nu o dietă. Va îmbunătăți imaginea corpului tău și îți va da mai multă energie pentru a trăi viața pe care ți-o dorești. Toată lumea știe că dacă mănânci sănătos și faci sport regulat, acestea sunt tehnici de întreținere, așa că să începem analizând obstacolele care ne țin în loc.

Ce ne împiedică să facem schimbări în dieta și programul de sport, atâta vreme cât știm că acele schimbări ne vor ajuta să trăim mai bine și mai mult? Principalele trei motive pentru care recurgem la amânări sunt:

1. Viața ocupată: orice economisește timp și efort. Măncăm produse de la fast food în loc de mese hrănitoare, gătite în casă, care necesită mai mult timp pentru a fi pregătite. Nu facem din sport o prioritate, așa că niciodată nu ne găsim timp pentru aceasta. Preferăm să conducem în loc să mergem pe jos și luăm liftul în loc să urcăm pe scări.
2. Negarea: evităm ceea ce este evident, știind că nu suntem în formă și că ne pândesc probleme de sănătate. Nici nu mai pomenesc de un control de rutină sau de o mamografie; nu avem timp și nu vrem să știm dacă ceva nu este în regulă, deși

statisticile arată că una din opt femei sunt diagnosticate cu cancer la sân.

3. Rutina; suntem blocate în vechile obiceiuri. Dacă nu ai făcut sport timp de zece ani, este nevoie de un efort mult prea mare pentru a o lua de la capăt. Este subtilă această dorință de a te complăce în situația în care te afli. Se insinuează treptat și chiar înainte de a ne da seama, cedăm farmecelor ei subtile.

Ești blocată în obiceiuri nesănătoase de rutină? Înainte de finalul acestui capitol, vei învăța cum să renunți definitiv la aceste obiceiuri. Motivația este cheia alegerilor pentru un stil de viață mai bun. În capitolul 1 am analizat disperarea și inspirația, cei doi factori importanți ai motivării. Te simți mai motivată atunci când doctorul îți spune: „Te schimbi sau mori”.

Greutatea maximă a lui Jackie Winter a fost de 120 de kilograme. Nu o ajuta nici faptul că avea 1,60 m. Fiind coafeză, stătea în picioare aproape toată ziua. Aceasta însemna mai multă presiune asupra genunchilor, ceea ce nu era doar dureros, ci îi amenința însăși viața. Fiind singură și muncind pentru banii săi, Jackie se luptase cu problemele de greutate încă din adolescență și a urmat numeroase programe de slăbit, unele dintre ele chiar extreme. De câteva ori, a pierdut peste 25 kg, dar niciodată nu a reușit să își păstreze această greutate mai mult de un an.

Doctorul ei cel nou a sfătuit-o să facă sport regulat. Jackie mai auzise aceasta de mii de ori înainte, dar de această dată doctorul i-a spus: „Nu vreau să te tratez pentru diabet data viitoare când te văd”. Era deja o consecință gravă și neașteptată. Gândul de a pierde controlul, de a urma indicațiile doctorului pentru tot restul vieții i-a schimbat modul de gândire. Era un moment crucial.

În următoarele zece luni, datorită ajutorului unui instructor excelent de fitness și nutriție, a slăbit 33 kg și nu a avut nici o

difficultate în a-și păstra această greutate. A simțit noi impulsuri ale energiei și încrederii în sine. Abia așteaptă să atingă într-un final greutatea ideală de 64 kg. Jackie nu se grăbește și și-a elaborat un plan realist care să se potrivească ritmului ei de viață. Spune: „Instructoarea mea, Laura, posedă combinația perfectă de entuziasm și inteligență. Am încredere în ea. Această capacitate de a avea încredere în celălalt este o altă schimbare pentru mine. Credeam că dacă oamenii consideră că nu sunt atractivă, nu puteam fi nici acceptată. De asemenea, când eram mult mai tânără, atrăgeam genul acela greșit de atenție sexuală. Vedeam bărbații ca pe niște animale de pradă, în care nu poți avea încredere. Acum, la cincizeci și opt de ani, bărbații nu mă mai consideră o simplă bucată de carne. Sunt mai mult o piesă de mobilier; totuși, aș vrea să fiu o mobilă draguță!

Îmi dau seama acum că libertatea vine din disciplina zilnică. Alegerile bune mi-au schimbat viața și mi-au permis să mă simt confortabil așa cum sunt”.

Am avut norocul de a o întâlni pe instructoarea lui Jackie, Laura Simonson. Laura a avut propriile probleme. Pe când era atletă de performanță și campioană la body-building, nici nu se gândea la problemele de sănătate. A început o nouă carieră în afacerile imobiliare și timp de șapte ani a muncit pentru a avea succes în acest domeniu extrem de competițional. Orele prelungite și stresul și-au spus într-un final cuvântul. Sănătatea sa a avut de suferit și timp de aproape șase ani s-a luptat cu oboseala cronică și hipoglicemia. Pentru a ieși din această spirală descendentă, Laura a învățat tot ce se putea despre sănătatea naturală, fitness și puterea proprie. Și-a părăsit cariera din domeniul imobiliar pentru a-și realiza visul de o viață. Anii de cercetări și experiențe personale au avut drept rezultat propriul ei program revoluționar pentru un nou stil de viață denumit „Trăiește!” Acum este instructor în câteva țări ale persoanelor care își schimbă obiceiurile alimentare și de fitness cu rezultate excepționale. Am rugat-o pe Laura să îmi împărtășească din înțelepciunea sa în acest domeniu. Baza nutrițională a programului Laurei

este în concordanță cu piramida alimentară elaborată și recomandată în 2003 de Facultatea de Sănătate Publică de la Harvard.

Fă acea schimbare de 1%

Industriile referitoare la diete și programe de fitness emit cantități imense de informații greșite despre meniuri miraculoase și programe rapide de fitness. Aceste mesaje ne fac să ne punem întrebări și asupra aspectelor celor mai simple. Ce este sănătos să mănânci? Care este cea mai eficientă activitate fizică pentru a slăbi? Suntem conduse pe poteci de grădină de consilieri de sănătate și fitness care lucrează pentru corporații farmaceutice și de echipamente. Ce s-a întâmplat cu clasicul bun simț?

Ni s-a spus că ne putem schimba corpul în zece zile, dar acest gen de reparație rapidă este un mit de marketing planificat cu grijă. Schimbarea modului tău de viață nu este o competiție. Poți face o schimbare de 1% în dieta sau programul tău de fitness, pe zi, pe săptămână, pe lună? Doar o schimbare de 1%? Știu că eu pot face asta și sunt sigură că poți și tu. Tot ce este esențial și permanent în viață merită răbdarea pe care o investești.

Mă simt sănătoasă. Aș putea slăbi 5 kg pentru a atinge greutatea mea ideală, dar nu mă stresez. Totuși, mă scald în apele periculoase ale auto-mulțumirii. Înainte de a o întâlni pe Laura, nu prea mă gândeam la sănătatea mea pe viitor. Nu eram atentă la a preveni anumite probleme și nici nu prea mă gândeam că îmbătrânesc. Mergeam înainte sperând că voi fi fericită și sănătoasă până la adânci bătrâneți. Laura m-a trezit, spunându-mi că este momentul să iau măsuri. Aceasta înseamnă să îmi asum responsabilitatea și să iau în serios modul în care îmi tratez corpul. Ce schimbări în stilul meu de viață aș putea face astăzi pentru a crește posibilitatea unui viitor sănătos?

În cuvinte puține, o sănătate bună se rezumă la ceea ce mâncăm. Condiția fizică se referă în principal la modul cum respirăm. Cel de-al treilea factor este apa. Alimentele, condiția fizică și apa: cât de simplu este? Să ne întoarcem la origini.

Preia controlul asupra DIETEI ȘI ALIMENTAȚIEI TALE

Legătura carbohidraților

Ce-ți trece prin minte când te gândești la carbohidrați? Ai în fața ochilor imaginea unei pâini albe, tocmai scoase din cuptor? Un bol mare cu paste? Piure? Sau vezi un morman de legume și un coș cu fructe proaspăt culese? Iată o presupunere: în orice caz, ai văzut ceva alb. De la grădiniță și până la liceu suntem educați să urmăm liniile alimentare indicate de guvern. Dintr-un anumit motiv, de la un sistem alimentar la altul, fructele și legumele nu au fost considerate ca fiind carbohidrați. Am fost educați în cultul carbohidraților să credem că orice carbohidrat are culoarea albă.

Un alt mit este acela conform căruia toți carbohidrații sunt nocivi. Probabil că ne-am dezvoltat niște obiceiuri folosind anumite alimente pentru a ne simți bine, dar carbohidrații nu sunt dăunători. Unii, precum pâinea albă, orezul alb și zahărul alb au oarece influențe negative, dar doar atunci când le consumăm de trei ori pe zi. Eu sunt mai înțeleaptă atunci când vine vorba să evit carbohidrații. Mai cumpăr din când în când franzelă franțuzească, dar în mare parte a timpului cumpăr pâine intermediară sau graham. Pâinea albă poate îngreuna aparatul digestiv. Pe al meu chiar îl adoarme.

Astăzi, carbohidrații sunt definiți ca având un conținut ridicat sau scăzut de glucide (glucidele se referă la conținutul de zahăr). Prezenți în mod natural și din abundență peste tot în lume, carbohidrații sunt sursa principală de combustibil pentru energizarea organismului. Carbohidrații ne țin motoarele în funcțiune. Ne oferă și vitamine, minerale, antioxidanți, enzime, fibre și fito-nutrienți necesari sănătății generale. Carbohidrații naturali sunt cheia către sănătate, controlul greutății și prevenirea bolilor.

Laura recomandă alegerea carbohidraților care conțin un nivel de glucide între mediu și scăzut. Acestea cuprind alimente naturale precum mere, afine, zeamă cu fulgi de ovăz gătită la foc mic, legume (fasole,

mazăre, linte), fulgi, marea majoritate a legumelor și nuci sau semințe (care sunt, de asemenea, surse de proteine). Acestea îți vor păstra ridicat nivelul energetic, în timp ce carbohidrații cu conținut ridicat de glucide te vor energiza pe moment, dar vei obosi foarte repede. Carbohidrații cu conținut scăzut de glucide te vor ajuta echilibrând nivelul glucozei și al insulinei. Împiedică și depunerea grăsimilor. Este o veste fantastică pentru femeile care vor să slăbească.

Consum alimente care știi de unde provin!

– Anonim

Fiul meu avea o problemă cu somnul în timpul zilei. La vârsta de douăzeci și unu de ani, dormea adesea după-amiaza, chiar și după un somn odihnitor peste noapte. Laura i-a spus să fie mai atent la carbohidrații pe care îi consuma. Presupunea pe bună dreptate că era hipoglicemic (avea un conținut scăzut de zaharuri). A descoperit repede că mâncând carbohidrații de care avea nevoie și consumând mai multă apă, se simțea mult mai bine și mult mai energic. Cred că sunt multe femei în situația aceasta. O cataloghează repede spunând că este vorba despre stres sau prea multe activități. Consumă carbohidrații care trebuie și vei vedea diferența. Dacă te simți fără vlagă sau somnoroasă imediat după masă, verifică ce ai mâncat.

Porții și cantități

Mama considera că mâncarea este echivalentă cu dragostea. Ne puna în față farfurii pline ochi, spunând: „Copiii din Africa mor de foame, așa că mâncați”. Prin urmare, mă simțeam vinovată că eu aveam ce mânca și totuși nu mâncam tot din farfurie.

Privește retrospectiv și observă dacă ai reținut vreun mesaj în ceea ce privește alimentația. Adesea, aceste păreri ne împiedică să ne schimbăm obiceiurile alimentare.

Redu din cantitatea de mâncare pe care o consumi. Atunci când mănânci în oraș, nu mânca tot din farfurie, indiferent de ce ți-a spus

mama. Astăzi, porțiile din restaurante sunt atât de mari, încât chiar și Arnold Schwarzenegger ar avea nevoie de un stomac imens pentru a termina totul. Ai observat cum termenul *super mult* a intrat în vocabularul nostru? Suntem mereu încurajați să cumpărăm diverse combinații din una și din alta. Mâncăm prea mult și nu este deloc sănătos. Am devenit o societate de gurmanzi.

Mie îmi este greu să mai reduc din porții. Soțul meu s-a plâns de câteva ori că îi dau prea mult să mănânce. Are dreptate. Îmi place mâncarea, aromele și texturile ei. Îmi place să gătesc. Acum gătesc de obicei doar pentru noi doi, dar uneori chiar uit și gătesc pentru mai multe persoane. Obiceiurile vechi dispar greu.

Laura spune că o porție formată din 50% carbohidrați, 30% proteine și 20% grăsimi este cea mai potrivită. Un echilibru sănătos include carbohidrați cu conținut glicemic scăzut precum salate din verdețuri sau legume, proteine slabe precum pește, ouă sau legume, și grăsimi esențiale precum susan, ulei din măsline sau flax, poate servite drept condimente sau într-un sos. Orzul brun sau paste bogate în amidon sunt mai bune decât orezul alb sau paste albe. Aceasta este o masă sănătoasă, echilibrată.

Gustările sănătoase trebuie și ele să fie echilibrate. Atunci când mănânci un măr, mănâncă și niște migdale. Consumă iaurt cu conținut scăzut de grăsimi și fructe proaspete sau legume proaspete cu un sos cu conținut scăzut de grăsimi sau poate un baton mic de proteine. Am crescut în mediu irlandez, cu mese pe bază de carne și cartofi. În Irlanda, cartoful este sfânt. Nu există masă completă fără cartofi. Dar acum mi-am dat seama că acești cartofi pot avea un conținut ridicat de glucide, mai ales dacă sunt copti. Ce mai alegere! Îmi neglijez rădăcinile? Pentru mine, răspunsul este moderația.

Iată o altă mărturisire: mama insista să mâncăm budincă. Știa că este bună pentru noi. Ceea ce nu știa este că mie nu îmi plăcea. Mă ridicam devreme de la masă pentru a-mi pregăti bolul pentru budincă, murdăream unul pretinzând că mi-am mâncat porția și primeam niște pâine prăjită în loc de budincă. Este un fel de mâncare pe care și acum refuz să îl consum. Îmi pare rău, mamă.

Perspectiva Ph-ului

Toate produsele conțin alcaline, acizi sau proprietăți neutre. Legumele și fructele au un efect alcalin asupra ta. Lămâile, portocalele și roșiile sunt acide, dar formează alcalini în organism. În mod invers, friptura este alcalină, dar formează acizi în organism.

Și produsele alcaline și cele acide sunt necesare, dar dacă dieta ta conține 80% produse alcaline vei reuși să previi îmbolnăvirile. Atunci când cantitatea de acizi este prea mare, apare un dezechilibru și sistemul tău imunitar este compromis. Acest dezechilibru produce acidoză și chetoză metabolice, care apar în cazul dietelor bogate în proteine. Acidoza crește riscul afecțiunilor cardiovasculare, al creșterii în greutate, diabet, îmbătrânire prematură, anumite tipuri de cancer, osteoporoză, alergii, astm, artrită, acumularea de acid lactic, o slabă absorbție de nutrienți și altele.

Atunci când am auzit că celulele canceroase nu pot supraviețui în mediu alcalin, am fost convinsă pe deplin. În timpul luptei mele cu cancerul la sân am decis să consum doar cantități mici de proteine, pește, în cea mai mare parte. Am mâncat astfel mai mult de un an. Apoi am adăugat pui. Astăzi mănânc iarăși de toate, dar evit oarecum să consum alimente care formează acizi, precum carnea roșie. Este un proces lent. Ai crede că după teama prin care am trecut aș fi mai motivată. Cred că se observă că o schimbare pentru a fi permanentă, trebuie să aibă loc treptat și lent.

Printre alimentele care formează acizi se numără majoritatea legumelor, majoritatea produselor lactate (lapte), produsele prăjite, cafeaua, zahărul, îndulcitorii artificiali, alcoolul, antibioticele, pesticidele, agenții de conservare, fructele de mare și alunele. În categoria acizi-substanțe neutre intră alte legume, soia, migdalele, semințele, iaurtul, peștele, curcanul, ouăle și brânza de capră. Acestea sunt preferabile alimentelor care formează acizi din lista anterioară.

Printre exemplele de alimente care formează alcalini se numără majoritatea legumelor, precum broccoli, legumele cu frunze verzi, varza, morcovii, cartofii dulci, iğname, castraveții, ardeii galbeni, dovleceii, roșiile și majoritatea fructelor precum mere, portocale, lămâi, banane, pepene galben, cășune, afine și fructele uscate naturale.

Nu intra în panică dacă multe dintre produsele de pe prima listă se află în dieta ta. Amintește-ți că faci o schimbare a modului tău de viață.

Nu este o competiție. Începe să elimini alimentele care produc acizi, câte 1% pe rând. S-ar putea să îți salveze viața. Grăsimile esențiale necesare pentru energie, prevenirea îmbolnăvirilor și controlul greutateii se găsesc în somon și uleiurile de flax, măsline, castane, susan, migdale, semințe de struguri și canola.

Fitness și fibre; adaugă fibre în dieta ta

Știi, știi că ai mai auzit asta înainte. Totuși, consumarea alimentelor bogate în fibre te va ajuta să slăbești mai repede, va reduce senzația de foame, va echilibra stările pe care le ai și va crește nivelul energiei tale reducând în același timp riscul producerii diabetului. Preferi să iei un mic dejun bogat în colesterol sau să mănânci o brișă sănătoasă cu tărate? Importanța fibrelor alimentare în prevenirea îmbolnăvirilor nu poate fi exagerată. Ca parte a sistemului de eliminare a reziduurilor din organism, fibrele ajută orice tip de transport, de la mâncarea digerată la hormonii nedoriti. Obişnuiam să cred că tăratele erau singurul mod de a obține fibre. Nu este deloc adevărat. Același efect îl au legumele și fructele.

Unii mănâncă tărate de ovăz tot timpul.

*Devin atât de plini de fibră, încât nu pot merge la toaletă
timp de o lună.*

Atunci când, într-un final, se duc, au scaunul moale.

— Loretta LaRoche

Fibrele pot fi clasificate în două categorii: insolubile (de tipul tăratelor) și solubile (broccoli și merele). Fiecare tip funcționează în mod diferit și are diverse beneficii asupra sănătății. Cea mai bună soluție este un echilibru al celor două tipuri. O dietă bogată în fibre este minunată nu doar pentru prevenirea îmbolnăvirilor, ci ajută și la absorbția alimentelor și încetinește absorbția zahărului în sânge, stabilizând astfel insulina. O astfel de dietă permite corpului tău să folosească mai bine alimentele drept combustibil, în loc să le depoziteze drept grăsime. Ca bonus, te simți și sătulă.

Fibrele se găsesc doar în plante, inclusiv fructe, legume, boabe, boabe integrale, nuci și semințe. Din păcate, multe dintre noi consideră că este greu să ai suficiente fibre în dietă. De fapt, majoritatea oamenilor consumă doar jumătate din cele douăzeci și cinci de grame recomandate pe zi. Dar dacă mănânci în mare parte doar produse naturale, probabil că ai cantitatea suficientă de fibre. Una dintre cheile către o sănătate bună este o alimentație sănătoasă. Pentru mai multe informații despre nutriție, consultă Ghidul resurselor de la sfârșitul cărții.

Cum să înțelegi colesterolul

Este bine să îți cunoști nivelul colesterolului. Dar este chiar și mai bine să știi nivelele LDL-ului și HDL-ului.

LDL (hipolipoproteinemie) este considerat a fi colesterol negativ. Acest tip de colesterol ne îngroașă arterele.

HDL (hiperlipoproteinemie) este cunoscut a fi colesterol pozitiv. Această lipoproteinemie ne păstrează arterele libere.

LDL = negativ	Cantitatea normală	< 130 mg %
---------------	--------------------	------------

HDL = pozitiv	Mai mare	> 45 mg %*
---------------	----------	------------

Indexul masei corporale

Aceasta se calculează împărțind greutatea ta în kilograme la înălțimea ta în metri, la pătrat (kg/m^2). Indexul masei corporale este unul dintre cele mai corecte moduri de a stabili dacă acele kilograme în plus reprezintă un potențial risc pentru sănătate.

20-25	Limită sănătoasă
-------	------------------

25-30	Zonă cu risc crescut (trebuie să slăbești puțin)
-------	--

30+	Zonă ridicată de risc
-----	-----------------------

Sursă: Institutul pentru Planificarea Personală de Sănătate

Ai grijă de sănătatea ta

Am cunoscut o femeie care spunea că nu a fost la doctor de cel puțin zece ani. Susținea că frica a reținut-o să meargă la un control. Nu voia să știe dacă este ceva în neregulă și prefera să trăiască în ignoranță.

* Conform ultimelor recomandări ale ATP 3 (NCEP) valorile normale recomandabile ale LDL colesterolului variază între < 100 mg % în funcție de categoria de risc

Este un joc foarte periculos, mai ales atunci când putem preveni unele boli progresive dacă sunt diagnosticate suficient de devreme. Este responsabilitatea fiecărei femei să aibă grijă de sănătatea ei. Este obligatorie auto-examinarea sânilor o dată pe lună. Dacă aş fi respectat această regulă, aş fi descoperit mai devreme că am cancer. Cancerul de piele este un alt motiv de îngrijorare. Fă-ţi periodic un control dermatologic şi acţionează imediat ce ai oarece dubii.

În mod surprinzător, nu toată lumea merge la un control medical fizic anual. Acesta este esenţial pentru prevenirea bolilor. Nu uita să faci şi o mamografie.

Vârsta recomandată pentru a începe aceste demersuri este patruzeci de ani, deşi eu cred că este bine şi la treizeci şi cinci. Ar trebui să faci şi o examinare pelviană şi un test Papanicolau, analize complete de sânge, analiza urinei şi verificarea colesterolului. Dacă eşti mai în vârstă de cincizeci de ani îţi sugerez anual o examinare rectală şi un test coprohematologic şi o verificare pentru detectarea unei posibile osteoporoze. Acţiunile profilactice şi asumarea responsabilităţii au drept rezultat o stare bună de sănătate. Sunt două subiecte principale despre care trebuie să discutăm: gimnastica de întreţinere şi apa.

Bucură-te de activitatea fizică

Atunci când te gândeşti la sport, îţi imaginezi o blondă frumoasă şi suplă făcând gimnastică pe un canal de sport? Sau te vezi pe tine la unul dintre aparatele acelea din sala de gimnastică, respirând din greu şi transpirând abundent? Activitatea cardiovasculară este un aspect crucial al procesului de întreţinere fizică, dar multe femei nu ştiu suficiente despre aceasta. Iartă câteva păreri:

- Ca femeie, ritmul metabolismului scade în mod natural după treizeci de ani. Schimbările hormonale şi cele ale stilului de viaţă sunt principalii vinovaţi. Dar dacă îţi dezvolti un sistem muscular suplă, vei creşte în mod natural ritmul metabolismului, indiferent de vârsta pe care o ai.

- Dacă activitatea cardiologică este singura ta activitate fizică și nu consumi suficiente calorii, e posibil să îți consumi propria masă musculară, ceea ce scade ritmul metabolismului și te vei îngrișa imediat dacă încetezi activitatea de cardiologică.
- O sesiune de jumătate de oră de exerciții cu haltere poate consuma cu ușurință mai multe calorii decât o perioadă moderată de ciclism, mers rapid sau jogging. Corpul tău va arde kaloriile mai repede până la două ore după o sesiune de astfel de activitate fizică.
- În momentele de repaus, fiecare kilogram de țesut activ muscular arde treizeci și cinci de calorii pe zi, în timp ce 450 g de grăsime depusă ard doar două calorii pe zi.
- Nu vei arăta ca un campion de bodybuilding. Femeile nu au cantitatea de testosteron care clădește mușchi masivi. Șansele tale de a arăta astfel sunt probabil la fel de mari ca cele de a-ți crește mustața.
- O combinație de ridicare de haltere, activitate cardiovasculară și întinderi este cea mai bună pentru o stare fizică bună. O singură activitate nu este la fel de benefică precum o combinație diversificată, eficientă și amuzantă.
- Mușchii sunt motorul care arde grăsimile. Ei cresc ritmul metabolismului și consolidează și întăresc oasele. Îți pot îmbunătăți și alura. Dacă vrei să slăbești sau să-ți menții greutatea ideală, înlocuiește vechile idei cu una nouă: mușchii sunt motorul care arde grăsimea.

Timp de mulți ani am mers cu regularitate la orele de aerobic. Credeam că dacă aș reuși să mă agit suficient, aș slăbi. În mod obișnuit, făceam activitate timp de treizeci și cinci-patruzeci de minute urmate de cinci minute de abdomene și întinderi. Dacă aș fi știut atunci ceea ce știu acum, aș fi petrecut mai mult timp flexând bicepșii și tricepșii și realizând

mai multe întinderi. Activitatea cardiovasculară este încă o parte importantă a programului meu de gimnastică, dar acum am inclus și halterele. Este un mod minunat de a arde calorii nedorite, de a reduce stresul și de a păstra corpul mai puternic.

Două fete stăteau lângă un cântar mare.

Una îi spune celeilalte:

„Nu te urca acolo, o să te facă să plângi!”

– Anonim

Les a făcut jogging aproape toată viața. Chiar și când îngheață pietrele de frig, iese afară la alergat. În ultimul timp a început și el să ridice greutate. Spune că o face pentru a arăta bine pentru mine. Acum suntem într-o competiție, să vedem cine este mai dedicat!

Sunt multe modalități de a-ți menține forma fizică. Lucrul cel mai important în ceea ce privește clădirea masei musculare este că nu necesită foarte mult timp. Poți descoperi că doar zece minute dimineața sunt suficiente.

Haltere

Ridicarea halterelor creează rezistența mușchilor pe care îi lucrezi. Rezistența clădește și mai mulți mușchi. Deși sunt multe moduri de a clădi rezistența, recomand să abordezi metodele simple ridicând greutate acasă sau folosind haltere, bare de fier, mingi și aparate de greutate de la o sală de gimnastică, unde îți vor stabili un program doar pentru tine. Asigură-te că alegi programul adecvat stilului tău de viață.

Dezvoltarea unor mușchi abdominali sănătoși îți va susține mai bine coloana vertebrală. Sunt multe exerciții foarte bune care să îți consolideze mușchii. Nu ai nici o scuză, cu atâtea echipamente amuzante pe care le poți cumpăra pentru a le folosi acasă. Nu trebuie să cumperi un echipament scump; sunt suficiente și haltere mici, bare din cauciuc și mingi.

Eu folosesc adesea o minge în loc de scaun atunci când stau la calculator. Mă balansez în sus și în jos pentru a-mi energiza corpul. Este nostim și îmi ține mușchii activi.

În funcție de nivelul condiției tale fizice, recomand cu căldură ca în timpul primei tale săptămâni să folosești greutateți ușoare pentru a diminua rigiditatea musculară și durerile inutile. Ultimul lucru pe care ți-l dorești este să te supui unui eșec.

Sunt multe resurse pentru controlul greutateții, mai ales dacă mergi la o sală de gimnastică unde un instructor profesionist poate crea un program pentru tine. Dacă vrei doar să faci ceva simplu acasă, mergi la bibliotecă sau caută pe Internet cărți cu acest subiect. Și cel mai important lucru, distrează-te! Nu uita că vrei să îți dezvolti niște mușchi supli care te vor menține sănătoasă, athletică și puternică.

Noul plan de sănătate al lui Sally a inspirat-o să își schimbe modul de viață, dar a descoperit că este o activitate permanentă. „Am început prin a ridica greutateți și prin a face jogging timp de patruzeci și cinci de minute o dată pe săptămână. Am ridicat greutateți ocazional și am alergat patru mile zilnic. Dimineața mea începe la ora 5.30, pentru că am nevoie de timp pentru mine. Acest plan m-a inspirat și să fac ceva ce nu credeam că aș putea deoarece am avut un accident grav în urmă cu șaptesprezece ani, din cauza căruia am rămas cu o rană la cap. Mi-a fost și paralizată partea stângă. Prin multă muncă și hotărâre mi-am revenit foarte bine și datorită noilor mele obiceiuri sănătoase de alimentație. Mă simțeam atât de plină de energie, încât m-am antrenat și am alergat trei mile într-un ritm de triatlon week-end-ul trecut”.

Activitatea cardiovasculară

Activitatea cardiovasculară este cheia către o inimă puternică și plămâni sănătoși. În mod obișnuit, această activitate este o formă de aerobic (aerobic înseamnă „cu oxigen”). Activitatea aerobă include jogging fără oprire, mers susținut, o oră de aerobic cu impact ridicat și câteva ture de bazin fără oprire. Activitatea cardiovasculară poate fi și o

combinație de aerobic și anaerobic (instruire cu greutate și bicicletă, basket, tenis, volei sau altă activitate asemănătoare). Pentru a obține un ritm eficient al metabolismului, cel mai bine este să faci cel puțin douăzeci și cinci de minute de activitate cardiovasculară înainte de micul dejun sau cât de devreme posibil.

Știu că această rutină matinală nu este posibilă pentru oricine. Pur și simplu, pune-ți corpul în mișcare. Descoperă o activitate aerobă pe care poți să o faci cel puțin trei zile pe săptămână. Amintește-ți regula aceea cu 1%. Dacă nu faci nici o activitate acum, începe prin a merge la plimbare de două ori săptămâna asta. Drept bonus, acordă atenție fiecărei situații care te-ar putea menține activă. Dacă sunt scări la serviciu, nu lua liftul. Mergi pe jos până la magazin în loc să conduci. Mergi pe bicicletă. Găsește cât mai multe modalități de a-ți pune în funcțiune articulațiile. Când vine vorba de recreere, fă ceea ce îți place, fie că este vorba de tenis, drumeții, jocul cu discul, înot, golf sau schi. Toate sunt bune.

M-am apucat de mersul pe role acum câțiva ani. Este un sport fantastic. Îl practicam, în ciuda faptului că sufăr de rău de mișcare și orice viteză îmi provoacă amețeli. Pe role simt că am iarăși treisprezece ani, când mergeam cu patinele în Irlanda, liberă ca pasărea cerului. Apoi, într-o zi, m-am împiedicat de o rădăcină de copac. Credeam că voi leșina. S-a întâmplat ca un tânăr să treacă pe acolo și să mă ajute. Acum se depune praful pe role. Sunt și moduri mai sigure de a face sport!

Cel mai bun sport din lume este cel pe care îl practici!

– Covert Bailey

Dacă vrei să slăbești, fă o activitate cardiovasculară care să ofere o cantitate adecvată de intensitate aerobă (mers rapid, jogging, bicicletă medicinală sau ciclism, înot sau ore de step). Petrece cel puțin douăzeci și cinci de minute făcând o astfel de activitate la viteză moderată. Moderat este atunci când poți vorbi destul de ușor fără să îți pierzi răsuflarea. Este cea mai bună metodă pentru controlul greutății.

Dacă te concentrezi pe întreținere, condiție fizică și rezistență, fă o activitate cardiovasculară care să îți ofere o mai mare cantitate de aer. Vei respira mai greu. În timpul unei ședințe de douăzeci și cinci de minute vei dori să păstrezi ritmul alert aproape tot timpul.

Îți recomand cu tărie să găsești pe cineva cu care să îți faci exercițiile. Un partener de gimnastică face toată activitatea mai amuzantă și vă puteți motiva reciproc. Eu am o parteneră pentru plimbări. Se numește Eileen și seara plimbăm împreună câinele, pe Rafferty. Eileen insistă să ies la plimbare chiar și când sunt plictisită de câine (îmi pare rău!). Îmi face bine. Unele femei preferă mediul organizat al unei clase decât să meargă singure la gimnastică. Poate fi motivant să mergi la ore de fitness și sunt șanse să ți se simtă lipsa dacă lipsești la vreuna.

Activitatea cardiovasculară se reduce în esență la respirație. Respirația îți oxigenează corpul și îți dă viață. Majoritatea oamenilor nu știu să respire corect. Exercițiile cardiovasculare ne ajută să respirăm profund. Exersează trei respirații profunde zilnic. Respiră pe nas până în



Pasul 1: Aplicați Crema minune anti-celulită pe zonele cu probleme. Pasul 2: Alergați cinci kilometri.

diafragmă, în zona abdominală. Elimină aerul încet, pe gură. Adesea, când aștept la semafor exersez respirația profundă. Este un obicei foarte bun; ai putea face ceva pentru sănătate în timp ce aștepti la semafor și de obicei mă și calmează pentru așteptarea la care sunt supusă.

Pe măsură ce îmbătrânești, întinderile sunt întotdeauna un exercițiu bun. Întinderile sunt esențiale pentru menținerea supleței încheieturilor, iar mușchii sunt relaxați și activi. Fă un exercițiu de întindere în fiecare zi pentru a-ți păstra corpul tânăr mai mult timp. Un moment bun pentru acest exercițiu este imediat după ce ai făcut sport, cât mușchii sunt încă încălziți. Laura sugerează să faci întinderi timp de cinci minute seara. Niciodată nu am fost foarte flexibilă. Ceea ce a devenit și mai evident atunci când prietena mea, Eileen, m-a dus la un curs de yoga. Îi priveam pe ceilalți aplecându-se și stând în poziții alarmante. Făceam tot ce îmi stătea în putință. Eforturile mele provocau adesea doar râsul și mi-am dat seama că nu voi ajunge niciodată ca un elastic. Cred că dacă Dumnezeu ar fi vrut să pot să îmi ating degetele de la picioare mi le-ar fi plasat la genunchi!

Magia de a consuma APĂ

Apa: ce minune!

Oricât ar părea de scandalos, consumul de apă poate fi cel mai important catalizator pentru a pierde în greutate, crescând nivelul energiei și prevenind apariția unor anumite boli. Dacă ne gândim atent, este logic, pentru că peste 70% din corpul nostru este format din apă.

În funcție de studiu, se crede că peste 75% din populația noastră este deshidratată cronic. Nu doar deshidratată, ci deshidratată cronic. Ceea ce nu este deloc bine. Se pare că am înlocuit băutura mamei natură cu apă minerală, cafea, lapte, suc și bere. Încă o dată, am devenit victimele gigantilor industriilor alimentare care ne conving să bem orice altceva decât apă.

Trebuie să înțelegi un lucru: de fiecare dată când bei alt lichid decât apă, corpul tău reacționează rapid pentru a îl dilua cu resursele interne de apă. Ceea ce determină un minus de apă, doar dacă nu ai consumat cantități mari de apă în acea zi. Așa că de fiecare dată când bei altceva, mai bea și un pahar sau două de apă pentru a echilibra efectul acelui lichid. Această soluție poate ajuta milioane de oameni care sunt deshidratați cronic. Cât este de natural și de simplu. Apa poate juca un rol esențial în căutarea ta pentru o sănătate perfectă. În mod straniu, vei observa că pe măsură ce începi să bei din ce în ce mai multă apă vei deveni mai însetată decât înainte. De ce se întâmplă aceasta? La prima vedere, nu are nici o logică. Dar iată câteva fapte:

- Apa reduce în mod natural apetitul și ajută organismul să metabolizeze grăsimea depusă.
- O scădere a nivelului apei crește depunerile de grăsimi, în vreme ce creșterea nivelului apei poate reduce depunerea grăsimilor. Aceasta ar trebui să îți atragă atenția dacă vrei să slăbești.
- Rinichii nu pot funcționa cum trebuie fără suficientă apă. Ficatul trebuie să ajute rinichii, așa că lucrează și mai mult. Dar una dintre funcțiile principale ale ficatului este aceea de a metaboliza grăsimile depuse, așa că nu poate face față acestor eforturi în exces.
- Dacă bei mai multă apă previi retenția lichidelor.
- Apa curăță corpul de toxine și reziduuri, ceea ce este la fel de important dacă vrei să slăbești sau să îți schimbi stilul de viață.
- Apa te poate ajuta în problemele de constipație, dar de vreme ce acum mănânci suficiente fibre, suntem în regulă, nu?
- Apa este cel mai bun tonic oferit de mama natură pentru înfrumusețare.

- Dacă bei mai multă apă vei reduce crizele de foame de peste noapte.
- Dacă bei mai multă apă poți preveni oboseala, durerile de cap, problemele de sinus, alergiile, respirația, dificultățile, disconfortul încheieturilor, durerile de ceafă și spate, afecțiunile legate de somn, impotența, depresia și disfuncțiile cerebrale; ce minune!
- Apa te ajută să păstrezi un tonus muscular bun, ajutând mușchii în abilitatea lor naturală de a se contracta.
- Setea naturală revine. De aceea ești tot mai însetată chiar dacă bei mai multă apă. Corpul tău adoră apa și îți spune că vrea mai multă.

Adăugând și mai mult impact acestor efecte deja fabuloase ale apei, cercetătorii de la Centrul pentru Nutriție Umană de la Universitatea din Sheffield au realizat un studiu care indică faptul că femeile care sunt suficient hidratate au redus riscul producerii cancerului de sân cu 79%. Sunt informații noi și pentru mine.

Apa este sănătoasă și gustoasă în special dacă este purificată; cere sfatul companiei locale de distribuție a apei. Îți sugerez să bei cel puțin opt pahare de apă pe zi și să te bucuri de beneficiile pe care această schimbare le aduce vieții tale. Nu te îngrijora dacă va dura ceva timp până când te vei obișnui să faci aceasta. Când am început acest regim, îmi turnam un pahar de apă și uitam de el. Până la sfârșitul zilei aveam deja patru sau cinci pahare de apă împrăștiate prin toată casa.

- Mazie, ai 101 ani. Cărui fapt îi datorezi această longevitate?
- Mă asigur că mă trezesc în fiecare dimineață.
- Și cum reușești?
- Beau șase pahare de apă înainte de a merge la culcare!

– Anonim

Acum am o sticlă plină cu apă în mașină de fiecare dată când plec undeva și mi-am dezvoltat obiceiul de a bea două pahare după ce fac sport. A devenit un automatism. Dimineața (și adesea și seara) beau o ceașcă mare de apă caldă cu lămâie pe care o fac storcând sucul unor lămâi proaspete în apa caldă. Face minuni pentru ten și ajută la curățarea ficatului.

Jurnal alimentar

Pentru a-ți realiza visele legate de corp și sănătatea ideală, s-ar putea să fie util să începi un jurnal. Notează-ți un plan de acțiune, fie că ai un ideal legat de greutate, un ideal de a-ți schimba dieta, de a-ți dezvolta mușchii sau pur și simplu de a bea mai multă apă. În timpul primei săptămâni, străduiește-te să ții un jurnal alimentar detaliat timp de trei zile. Scrie tot ce ai mâncat, cum te-ai simțit după ce ai mâncat și unde ai mâncat (acasă, la serviciu, la un restaurant sau în fața televizorului).

Victoria Moran, orator motivațional din New York și autoarea cărții *Stare bună din interior*, spune: „Dacă păstrezi un jurnal alimentar, te obligi să devii conștientă de ceea ce introduci în organism. Îți oferă și o imagine clară a modelelor alimentare care te împiedică să îți atingi obiectivul legat de greutate”. Deloc surprinzător, articolul spune și că multe persoane care au un astfel de jurnal chiar își dublează obiectivele de pierdere a greutateii.

Laura recomandă consumul de suplimente (cunoscute și ca macro-nutrienți și micro-nutrienți), chiar și atunci când ai o dietă sănătoasă. Ea crede cu tărie în efectele lor benefice și spune că sănătatea ei fantastică de astăzi se datorează acestor efecte. În special micro-nutrienții sunt în cantități insuficiente în alimentele pe care le consumăm în prezent.

Multe dintre informațiile incluse în acest capitol până acum se bazează pe programul excelent de sănătate și fitness al Laurei. Dar acesta este doar vârful aisbergului. Pentru a afla mai multe despre acest subiect, poți consulta și alte informații provenind de la Laura precum și alte resurse disponibile în Ghidul resurselor de la sfârșitul cărții.

Nu te ajută cu nimic să ai mulți bani

Dacă nu ai sănătatea de a te bucura de ei.

– Les Hewitt

Tu și BANII

Banii sunt ultimul component al triunghiului nostru înșelător și care ar putea avea efecte devastatoare.

Mary, în vârstă de cincizeci și patru de ani, a devenit de curând văduvă. Soțul ei, Jim, a murit subit de infarct. Cei doi copii, Jack și Marianne, sunt ambii căsătoriți și locuiesc în alt stat. După câteva luni de la înmormântare, Mary a primit o vizită de la avocatul lui Jim, Ben, care este și executorul testamentar al acestuia.

După ce s-a așezat, Ben a stat puțin pentru a-și aduna gândurile. Vocea îi sună moale, de parcă și-ar cere scuze: „Mary, m-am uitat peste testamentul și documentele lui Jim. După cum știi probabil, și-a lăsat toate posesiunile materiale ție cu excepția câtorva obiecte pe care le-a lăsat copiilor”. Ben face o pauză. „Dar îmi pare rău să spun că nu sunt deloc bani. De fapt, trebuie plătite câteva datorii, plus încă 100.000 dolari care mai trebuie pentru ipotecă. Cât despre polița de asigurare de viață, se pare că Jim a încasat-o acum trei luni când a avut o nevoie urgentă de infuzie de capital pentru afacerea sa”.

Fața lui Mary pălește, afișând o figură de neîncredere: „Dar ce o să mă fac? Am foarte puține economii și nu am mai muncit de ani de zile. Cine va plăti facturile?”

Douăzeci de minute mai târziu, în timp ce Ben se îndrepta către ușă, o aude pe Mary suspinând în timp ce noua ei realitate începe să se scufunde. Întotdeauna Mary a lăsat toate problemele financiare în seama soțului. A fost crescută astfel. Femeile se ocupau de creșterea copiilor și de casă; bărbații aduceau acasă banii. Recent, Jim s-a plânsă că economia era în declin și părea stresat, dar întotdeauna a scos lucrurile la capăt și înainte. Mary se mândrea că mai strânsese curea înainte, descurecându-se cu

mai puțin. Aceste situații erau întotdeauna de scurtă durată. În curând putea iarăși să își cumpere hainele pe care și le dorea și abia aștepta iarăși vacanțele. Jim nu vorbise niciodată despre bani și ea considera că nu se cădea să întrebe. Nu avea nici restricții impuse de el în ceea ce privește cheltuielile. Cardurile de credit erau funcționale, deși a fost un șoc când a descoperit că dobânzile erau de 21%.

Din păcate, Mary nu este singura în această situație. Mii de femei, poate milioane, lasă problemele financiare în seama soților, partenerilor sau consilierilor. Nu au nici cea mai vagă idee care este situația lor financiară. De aceea trebuie să discutăm despre finanțe și să distrugem pentru totdeauna unele dintre miturile despre femei și bani. Această carte nu are în vedere analiza detaliată a strategiilor de investiții. Câteva surse excelente de informare sunt indicate în Ghidul resurselor; acestea vor oferi mai multe detalii despre modul în care să abordezi aspectele cotidiene legate de bani. Acum vreau să discutăm despre niște idei fundamentale. Urmează această listă simplă și vei avea o fundație solidă pe care să îți construiești siguranța și, de fapt, libertatea financiară.

Drumul către SIGURANȚA FINANCIARĂ

Libertatea financiară este abilitatea fantastică de a face decizii referitor la ceea ce vrem să facem în viață fără restricțiile impuse de presiunile pecuniare. Aceasta nu înseamnă că trebuie să facem vrăjitorii pentru a câștiga bani sau că trebuie să avem niște afaceri foarte profitabile. Femeile cu venituri modeste, părinții singuri și persoanele fără studii superioare se pot totuși bucura de siguranță financiară pe termen lung. Iată cum:

Asumă-ți responsabilitate pentru banii tăi

Este esențial dacă ești singură sau dacă ai responsabilitatea întregii familii. Ești cea care câștigă și care administrează problemele tale financiare. Dacă ai o relație de lungă durată sau dacă ești căsătorită, cu sau fără copii, situația poate fi alta. Cheia este comunicarea. Exprimă în mod deschis ce părere ai despre distribuția diverselor roluri financiare și despre cum se împart responsabilitățile.

În cazul meu, sunt fericită să plătesc facturile domestice, utilitățile și asigurarea pentru casă. Tot eu sunt cea care se ocupă de banii pentru cumpărăturile obișnuite și aspectele legate de întreținere. Les și cu mine avem un cont comun, iar el se ocupă de impozite, mașini și alte polițe de asigurare. Fiecare avem câte un cont personal, ceea ce mie îmi dă un sentiment de independență. Am responsabilitatea modului în care îmi administrez contul și trebuie să știu ce și când trebuie plătit.

Ai putea crede: „Nu toată lumea face același lucru?” Răspunsul este un „Nu!” hotărât. Multe femei ca Mary evită să își asume responsabilitatea pentru banii lor. Asigură-te că nu faci aceeași greșală.

Înfruntă-ți temerile

Teama numărul unu pe care femeile o au despre bani este că vor fi falite la bătrânețe. Expertul financiar și celebra autoare Dr. Judith Briles spune: „Statisticile arată că pentru fiecare o sută de femei și bărbați care ating vârsta de șaizeci și cinci, doar două persoane sunt independente financiar.

Realitatea este că fie ești bogat, sărac sau undeva la mijloc, persoana pe care trebuie să te bazezi pentru a nu sfârși la un azil pentru săraci ești tu: imaginația, creativitatea, intuiția și inteligența ta”. Alte mari temeri legate de bani pe care le au femeile sunt:

- Să piardă bani
- Să pară naive
- Să discute despre bani
- Să facă greșeli și să piardă

- Să împrumute bani
- Să schițeze și să respecte un plan
- Să investească
- Să nu aibă încredere în ele însele
- Să aibă în preajmă persoane care oferă sfaturi financiare neinspirate

Te regăsești pe această listă? Educația este principalul factor care îți influențează obiceiurile financiare. Majoritatea femeilor ar vrea să aibă mai multe informații despre bani, dar au crescut în familii care evitau astfel de subiecte. Erau doar discuții de suprafață, dar rareori existau instrucțiuni concrete. Acordă-ți timpul de a-ți nota temerile și părerile despre bani. De ce sunt acestea un obstacol pentru tine? Ce părere ai despre datorii? Care este toleranța ta de risc atunci când trebuie să investești? Părerile învechite și negative te țin blocată. După cum am spus și mai sus, poți renunța la această atitudine înfruntându-ți teama. Cel mai bun mod în care poți face aceasta este de a implementa următoarea măsură.

Învăță să fii isteată din punct de vedere financiar

Învăță cum funcționează banii. Nu este chiar atât de complicat. Sunt multe cursuri la care poți participa de la cele mai simple, care te învață cum să îți administrezi contul și până la procese mai complicate. Interesează-te la colegiile din oraș. Dacă nu ai timp pentru a merge la un curs, există multe cărți care te vor învăța tot ce trebuie să știi. Unele dintre aceste cărți sunt menționate în Ghidul resurselor.

De asemenea, o parte dintre aceste cărți sunt pe CD, așa că poți economisi timp ascultându-le în timp ce conduci. Internetul este un depozit vast de informații financiare. Acordă o oră pe săptămână studiind acasă. Dacă simți că îți lipsesc cunoștințele sau înțelegerea aspectelor legate de bani, stabilește-ți un scop realist de a te auto-educa pentru lunile viitoare. Poate citești o astfel de carte sau discuți cu o prietenă care se

pricepe la bani și exploatează-o la o cafea. Nu vrei să intri într-o criză financiară provocată de alegeri neinspirate care ar fi putut fi împiedicate cu ușurință având niște cunoștințe minime.

Fă-ți o evaluare financiară acum

Realitatea financiară îi intimidează adesea pe oameni, așa că au tendința de a evita sau de a nega faptul că ceva nu este în regulă. Dacă îți ascunzi capul în nisip nu înseamnă că reușești să îți rezolvi problemele financiare. Unele femei dau vina pe soți, parteneri sau prieteni care le-au dat sfaturi proaste; orice pentru a evita realitatea. Dacă ai oarece dificultăți pecuniare, este esențială o evaluare corectă. Mulți oameni trăiesc într-o fantezie în loc de lumea reală. Programează un moment pentru a efectua acest control în detaliu. Dacă și altcineva din familie este implicat, faceți acest control împreună. Cel mai important lucru este de a accepta realitatea. Este fundația pe care poți clădi un plan mai sănătos pentru viitoarea ta prosperitate.

Scrie în detaliu unde se duc banii în fiecare lună și ceea ce câștigi, excluzând impozitele. Vei fi uimită să descoperi diversele moduri în care cheltuiești banii. Cafeaua dublă cu lapte pe care o bei în fiecare zi te costă câteva mii de dolari pe an! Poate este în regulă, poate nu. Sunt și alte priorități? Acest exercițiu poate fi dificil, mai ales dacă ai datorii semnificative. Vestea bună este că poți începe imediat să iei măsuri noi bazându-te pe realitate. Pe termen lung, onestitatea ta îți va aduce dividende mult mai bune decât înainte.

Privește înainte, cunoaște-ți viitorul

Pericolul unui stil de viață haotic, agitat este că o săptămână trece imediat și înainte de a-ți da seama, s-a dus deja jumătate de an. Multe femei îmi spun că aceasta este realitatea lor. Ceea ce este și mai rău este că atunci când treci de la o săptămână la alta, nu mai vezi imaginea de ansamblu. În ceea ce privește banii, trebuie să fii atentă la ce se va întâmpla pentru a evita surprizele. Întreabă-te ce achiziții sau plăți majore vor fi necesare în următorii doi ani: o mașină nouă, renovarea casei, plata facultății, o nuntă de familie, cheltuieli medicale, o vacanță deosebită

pentru a sărbători o aniversare specială sau poate o contribuție importantă pe care vrei să o ai la o biserică sau organizație de caritate.

Te-ai gândit la un plan pentru aceste cheltuieli? Sau este un plan cu pumnii strânși și speranțe că vei trece peste ele cu bine și care ar putea crea o altă gaură financiară adâncă pe care o vei putea acoperi în ani? Gândește-te la modul de viață pe care vrei să îl ai în anii care vin. Este realist, creat pe baza situației tale financiare actuale? Poate fi simplificat? După cum vei vedea în ultimul capitol, banii nu garantează fericirea. Sunt mai multe opțiuni.

Renunță la obiceiurile păguboase

Cheltuim bani în mod constant, ceea ce înseamnă că ne formăm niște modele pentru această activitate. Dacă facem în mod constant alegeri neinspirate legate de bani ajungem la tot felul de situații neplăcute. De exemplu, dacă suntem tot timpul în întârziere plătind impozitul pe venit sau plătind datoriile de pe cardurile de credit sau orice ar putea provoca penalizări cu dobândă, este ca și cum ai lua un teanc de bancnote de douăzeci de dolari și i-ai da foc. Probabil îți spui că e o nebunie. De ce ar face cineva așa ceva? Exact!

Notează-ți toate obiceiurile proaste care se învârt în jurul banilor. Probabil că ai unele dintre aceste obiceiuri de ani de zile. Trebuie să ți le notezi pentru a vedea adevărul clar în fața ochilor. Apoi alege cel mai dăunător obicei. Ia-ți un angajament chiar atunci, de a nu mai da curs acestui obicei. Nu vor mai fi plăți întârziate, cheltuieli pentru fleacuri, cumpărături sub impulsul momentului sau plăți mult prea ridicate. De acum înainte așa ceva este pur și simplu inacceptabil.

Creează-ți un plan mai bun

Unele femei nu trebuie să își creeze un plan financiar mai bun, ci pur și simplu trebuie să își creeze un plan. Fiecare consultant financiar accentuează faptul că planificarea este punctul în care trebuie să începi dacă ai intenții serioase în a-ți îmbunătăți situația financiară. Un plan bun începe întotdeauna având rezultatul în minte. Care este prioritatea ta? Să scapi de datorii, să creezi un venit suficient din investiții care să îți

permite să nu mai lucrezi în următorii cinci sau zece ani? Ce mod de viață îți dorești? Poate vrei doar să păstrezi controlul asupra cardurilor tale de credit. Ai o perspectivă măreață care include multe călătorii și o viață socială stimulantă? Există o parte din tine care își dorește să facă ceva creativ sau artistic, dar nu ai banii care ți-ar da libertatea de a-ți urma visul?

În ceea ce privește investițiile, cheia este diversificarea. Poate fi riscant să ai toate ouăle într-un singur coș, ca, de exemplu, bursa de valori, în funcție de momentul în care vrei să retragi bani. Protejează-te împărțind riscurile. Ia în considerație soluțiile de a investi în afaceri imobiliare, obligațiuni și piața conturilor financiare pentru a-ți echilibra portofoliul. Caută consiliere avizată, ceea ce ne conduce către următoarea măsură.

Beneficiază de cei mai buni experți

Aceasta este absolut esențial. Nu te poți aștepta să devii un geniu financiar pe cont propriu decât dacă te gândești să faci din asta o carieră. Chiar și atunci ai nevoie de ajutor. În ceea ce privește consilierea în domeniu, caută oameni în care ai încredere și pentru care ai un respect total. Dacă îți place cu adevărat compania acelei persoane, cu atât mai bine. Consilierul tău financiar trebuie să aibă credibilitate. Nu accepta sfaturi de la cineva care nu reușește să își administreze banii cu succes. Nu te grăbi. Pune o mulțime de întrebări. Fă-ți temele. Dacă ai de gând să încredințezi cuiva sarcina înmulțirii banilor tăi munciți din greu, trebuie să fii cât de sigură posibil că ai ales un câștigător. Nu există garanții scrise. Redu doar riscurile. Intuiția ta feminină are un rol foarte important în acest proces. Încrede-te în instincte; de obicei au dreptate.

În funcție de complexitatea intuiției tale financiare, gândește-te la posibilitatea cultivării unor relații excelente cu un contabil experimentat, un specialist în impozite, un broker sau un bancher. O altă idee minunată este aceea de a avea un mentor personal. Acesta poate fi o persoană cu o experiență vastă care are o puternică poziție din punct de vedere financiar și care să fie dispusă să te instruiască. Dacă te întrebi unde să găsești astfel de oameni, răspunsul este simplu: întreabă. Răspundește întrebarea

în târg. Continuă să întrebi. Doar șase oameni te despart întotdeauna de persoana pe care ai nevoie să o întâlnești.

Scrie un cec pentru tine în fiecare lună

Aceasta este o idee de bază care nu se va schimba niciodată. Este un concept greu de înțeles pentru femeile care sunt obișnuite să îi pună pe ceilalți pe primul loc. În fiecare lună, după ce ai plătit cecul pentru chirie sau ipoteca, scrie cecul următor pentru tine. Dacă ești căsătorită sau ești implicată într-o relație, fii hotărâtă și nu renunța la idee.

Nu-ți lăsa soțul sau partenerul să preia controlul total. Implică-te și conveniți asupra unei strategii unice. Dacă se poate, economisește sau investește 10% din venitul tău brut. Dacă nu poți face aceasta, alege un procent mai mic. Nu uita, ceea ce contează este să îți crezi acest obicei și nu suma pe care o investești. Nevoile tale sunt importante. Când vine vorba despre pensionare, dacă nu te gândești să ai grijă de tine, cine o va face? Îți amintești de Mary? Ea și-a învățat lecția în mod dur. Fii isteată, ceasul ticăie.

Nu abdica de la planul tău

Pentru majoritatea oamenilor, aceasta este partea cea mai dificilă. Te ajută să te concentrezi pe rezultatul final și pe libertatea pe care disciplina ta financiară ți-o va aduce. Problemele pecuniare sunt unul dintre principalele motive de divorț. Cu siguranță că nici sărăcia nu este tocmai nostimă. Teamă de a deveni o bătrână cerșetoare este foarte mare pentru multe femei. Acestea toate sunt motive bune pentru a nu renunța la planul tău. Folosește orice stimul care te-ar putea motiva, fie că este vorba de teama de a pierde, fie de bucuria independenței financiare.

Inițiază copiii în această problemă

Educarea copiilor în probleme financiare este responsabilitatea părinților. Învăță-i pe copii valoarea unui ban. Dă-le exemple clare cu obiceiuri financiare neinspirate și inițiază discuții deschise în timpul cinei. Pe măsură ce cresc, învăță-i să economisească pentru ceea ce își doresc. Te vor respecta mai târziu pentru aceasta. Învăță-i conceptul de

a oferi și a fi caritabili. Un bun exemplu, chiar și pentru un copil mic, este acela de a-i explica faptul că un dolar poate fi împărțit după cum urmează: 10% pentru guvern (impozite), 10% pentru acte caritabile (oameni care sunt mai puțin norocoși), 10% pentru economii sau investiții (îți ajută banii să se înmulțească), iar tu păstrezi restul de 70%. Pune etichete cu procente mai sus enumerate pe patru borcane și depune în ele sumele necesare atunci când primești sau câștigi bani.

Fă ceea ce îți place și banii vor apărea.

– Marsha Sinetar

Există o legătură strânsă între pasiune și prosperitatea financiară

Gretei nu îi venea să creadă. Bancomatul tocmai i-a afișat vestea că cei douăzeci de dolari pe care îi ceruse nu puteau fi retrași pentru că suma depășea creditul de un dolar. Fără un ban, Greta și sora ei, Janet, au organizat o vânzare în garaj pentru a obține niște fonduri. Printre obiectele vândute s-a numărat mașina lui Janet și rochia ei de mireasă. Vânzarea le-a adus 9.000 de dolari.

Dacă ai avea un vis, ai fi pregătită să renunți la serviciul tău cu normă întreagă, să riști totul, să te îndatorezi cu 80.000 de dolari, ca să nu mai spun să îți iei adio de la orice viață socială pentru 14 luni? Mulți ar spune nu, este un risc mult prea mare. Dar nu Greta și Janet Podleski. Aceste două surori curajoase din Ontario, Canada, visau să scrie o carte de bucate ingenioasă care să îi ajute pe oameni să fie mai sănătoși mâncând mese bogate în nutrienți, delicioase și cu un nivel scăzut de grăsimi.

Ca fiecare afacere, totul a început de la o idee. Totuși, nu a fost un început obișnuit. Ambele surori aveau servicii bune, Greta într-un birou guvernamental, iar Janet ca agent de vânzări la o companie internațională de echipament de înaltă calitate. Atunci când Janet s-a căsătorit, Greta s-a mutat cu proaspăt căsătoriii, în principal ca bucătăreasă, pentru că sora ei era, după cum ea însăși spunea, „un dezastru domestic”. Greta, căreia îi plăcea să gătească, servea mese delicioase și nu spunea că toate

aveau un nivel scăzut de grăsimi. Atunci când, câteva luni mai târziu, ceilalți au aflat aceasta, soțul lui Janet a spus: „Ar trebui să scrii o carte de bucate”. Cu cât se gândeau mai mult la aceasta, cu atât mai mult le plăcea ideea. Erau echipa perfectă: Greta, maestrul bucătar, iar Janet o specialistă în marketing și scris.

Ziua angajamentului a sosit atunci când ambele au făcut un pact de a demisiona în aceeași zi. Fiecare o verifica pe cealaltă din două în două ore, să vadă dacă a demisionat. Răspunsul era nu, până târziu către după-amiază, când Janet și-a făcut curaj într-un final și a fost urmată imediat de Greta. Acum nu mai era cale de întoarcere.

Cardurile lor de credit erau la limită, iar datoriile au crescut rapid. Nu aveau să mai aibă nici un venit timp de 14 luni. Sarcina care le aștepta, aceea de a lucra într-o pivniță mică, cu pagini întregi de rețete împrăștiate peste tot pe jos, părea descurajantă. Au fost multe momente în care voiau să renunțe. Dar în adâncul sufletului ambele credeau cu tărie că trebuiau să scrie acea carte. Totuși, s-au adunat și mai multe vești proaste atunci când opt edituri le-au refuzat manuscrisul.

Punctul culminant a avut loc atunci când au citit articolul despre David Chilton care și-a publicat singur cartea *Bărbierul cel bogat* care s-a vândut în peste două milioane de exemplare.

Au stabilit o întâlnire cu acesta și unul dintre primele lui comentarii a fost: „Nu știu nimic despre rețete, nici măcar nu știu să fac ceai!” Umorul lui se potrivea cu al lor, iar după ce mama lui David s-a arătat foarte entuziasmată de gustul mâncărilor lor, fetele au intrat într-un parteneriat cu celebrul autor. Acum aveau finanțare și puteau să își publice singure prima carte de bucate, *Linguri fermecate*. Cartea a ajuns în librării câteva luni mai târziu. Rezultatele le-au depășit cele mai îndrăznețe speranțe. Cartea a ajuns pe lista cu cele mai bine vândute cărți în prima săptămână și și-a păstrat poziția timp de optzeci și cinci de săptămâni consecutiv!

Rețete trăsnite, cea de-a doua carte de bucate a lor, a fost primită de public cu mare entuziasm. În prezent vânzările combinate de la cele două cărți sunt de 1,3 milioane de exemplare. Ultima lor idee este o linie de cutii cu alimente congelate, toate cu nivel scăzut de grăsimi și care pot fi servite în cincisprezece minute. Reacția a fost fantastică și a câștigat

chiar și premiul pentru Cel mai bun produs nou din industria alimentară. Janet și Greta au avut niște visuri fantastice la care nu au vrut să renunțe. Pasiunea lor este de a aduce o contribuție importantă la sănătatea și starea de bine a oamenilor. Le încurajează pe femei să își descopere propriile pasiuni și să nu renunțe la ele. În final, spun ele, se întâmplă lucruri bune. Sunt cu siguranță dovada clară a faptului că pasiunea combinată cu acțiunile curajoase produc dividende importante.

Obiceiurile pe care le ai îți vor modela VIITORUL

Acum că înțelegi cum să depășești aspectele negative ale imaginii, sănătății și banilor, să mai adăugăm un factor care îți va garanta că te vei bucura de cele mai bune rezultate. Acest factor se numește obiceiuri de succes. Este liantul care ține totul legat, zi după zi. Obiceiurile sunt discipline zilnice care stabilesc dacă vei avea în final o imagine mentală pozitivă sau nu, o sănătate de fier și independență financiară.

Iată un aspect important care trebuie reținut. Oamenii de succes au obiceiuri de succes, ceea ce nu este cazul cu restul oamenilor. Este foarte simplu. Poți aplica această strategie oricărui domeniu din viața ta pe care dorești să îl îmbunătățești și să ai recompense minunate.

În primul rând, să definim obiceiurile. În câteva cuvinte, obiceiurile sunt ceva ce facem adesea, până când devin foarte ușor de făcut. Cu cât mai mult repeți acest comportament, cu atât mai ușor devine, până când, într-un final, faci acest lucru în mod inconștient. De exemplu, voiam să cresc cantitatea de apă și fructe pe care o consumam. O luam bine la început, timp de vreo două săptămâni, după care uitam. Problema era că nu respectam un anumit program; aveam nevoie de un plan. Am hotărât că de fiecare dată când mergeam la sală să iau o sticlă mare de apă și un fruct, promițându-mi că le voi consuma pe amândouă până când voi pleca acasă. Funcționa ca o vrajă. Acum le pun în geantă în mod inconștient și le consum în mod automat. Am acest obicei deja de cinci ani.

Cu toții suntem conduși de obiceiuri. O mare parte din comportamentul nostru zilnic poate fi caracterizat de obiceiuri. Primele nouăzeci de minute ale dimineților mele, din momentul în care mă trezesc până când sunt în dispoziția de a lucra, sunt alcătuite din obiceiuri automate: baie, duș, machiaj, îmbrăcat, pregătirea micului dejun, citit, spălatul vaselor, verificarea listei cu lucrurile pe care le am de făcut. Nici unul dintre aceste obiceiuri nu necesită luarea de decizii majore.

Iar tu? Când te trezești, te gândești imediat: „Oare care îmi vor fi obiceiurile astăzi?” Evident că nu. Pur și simplu faci ce faci de obicei și îți vezi de treburile tale.

Obiceiurile bune produc rezultate mai bune

Jim Rohn mi-a spus ceva odată ce n-am putut uita. Zicea: „Fran, nu uita niciodată, rezultatele obiceiurilor tale rele nu vor apărea decât mult mai târziu în viață”. Avea un cuvânt pentru rezultate; el le spunea consecințe. Am descoperit că era adevărat. Dacă vom continua să facem alegeri greșite referitor la sănătatea sau banii noștri, consecințele probabil nu vor apărea imediat. E nevoie de timp pentru colesterol să se acumuleze într-o cantitate care poate provoca infarct. Cancerul de plămâni nu își arată consecințele mortale după un singur pachet de țigări. Totuși, rezultatul este de obicei fatal. Unele femei au adoptat ideea „Cheltuiește acum, economisește mai târziu”. Ele cred că într-o bună zi vor începe să pună bani deoparte. Intenționează să facă aceasta, dar nu se întâmplă niciodată.

Consecințele obiceiurilor tale rele pot fi foarte grave. Poți ajunge să ai o sănătate precară sau să muncești în anii pe care ți i-ai planificat pentru pensie. Pentru unii este chiar și mai rău: destituiți și faliți, ajung să ceară sprijin pentru a putea supraviețui. Iată ce poți face pentru a evita aceste scenarii neplăcute:

Notează-ți obiceiurile rele.

- Scrieți-le, știți care sunt. Ia în considerație fiecare domeniu al vieții tale: condiție fizică, relații, serviciu, bani, alimentație, șofat, dormit, comunicare, punctualitate, promisiuni etc.

- Fii clară; definește fiecare obicei foarte clar.
De exemplu, opresc ceasul de cinci ori dimineața înainte de a mă trezi într-un final.
- Alege un obicei pe care chiar vrei să îl schimbi.

Evaluează consecințele.

- Lângă acest obicei, scrie consecințele pe termen lung ale acestuia dacă vei continua cu astfel de comportament.

De exemplu, dacă dormi până târziu într-o zi de lucru poate însemna un început ratat. Te grăbești, nu ieși micul dejun, nivelul stresului crește din cauza traficului aglomerat. Ajungi la birou tensionată, fără respirație și încă furioasă pe tâmpitul care s-a oprit când semaforul arăta verde. Situațiile repetate în care întârziile pot avea drept consecințe concedierea ta sau etichetarea ta ca fiind o persoană pe care nu se poate pune bază.

- Gândește-te la consecințele pe termen lung ale comportamentului tău, și nu cele pentru mâine sau săptămâna viitoare.

Stabilește-ți noul obicei și ia măsuri.

- Este ușor să definești un obicei mai bun. Pur și simplu scrie opusul obiceiului rău.

De exemplu: trezește-te la timp. Nu opri ceasul nici măcar o dată, nicidecum de cinci ori.

- Împreună cu noul tău obicei, scrie și trei măsuri de acțiune care vor transforma în realitate acest comportament dorit.

De exemplu: ridică-te imediat din pat atunci când se oprește ceasul. (Știu că pare prea simplu, dar funcționează!). Roagă o prietenă să te sune exact la ora la care vrei să te trezești. Cumpără un nou deșteptător, cu o alarmă îngrozitor de puternică și așază-l în colțul opus al camerei. Ideea este să faci ceva care va pune în aplicare imediat noul tău comportament.

- În cele din urmă, scrie toate beneficiile de care te vei bucura odată ce noul tău obicei a devenit un automatism. În majoritatea

cazurilor durează între treizeci și nouăzeci de zile. Trezitul la timp devine repede un automatism și nu vei mai avea nevoie de un deșteptător. Vei fi mai relaxată și vei putea începe ziua ușor, în loc să o începi agitată. Reducerea stresului afectează sănătatea ta pe termen lung, iar faptul că ajungi la timp la serviciu îți indică integritatea. Vei fi recunoscătoare pentru că ai făcut această schimbare.

Politica ce nu acceptă excepțiile

O observație finală despre crearea obiceiurilor de succes. Cu cât păstrezi mai mult un obicei negativ, cu atât mai greu este să îl elimini. Este greu la început să creezi obiceiuri noi, mai ales programe de gimnastică. Primele câteva săptămâni vor însemna un adevărat test pentru tine. Vor exista momente când vei vrea să renunți. Să nu o faci! Dezvoltă-ți o politică ce nu acceptă excepțiile și respect-o. Dacă faci aceasta, recompensele vor fi mult mai mari decât disconfortul inițial.

Soțului meu, Les, i-au plăcut întotdeauna prăjiturile. Mânca la prânz câteva, alte câteva la cină și câteva înainte de culcare. Unul dintre țelurile lui era de a slăbi patru kilograme și de a-și reduce talia cu cinci centimetri. La un control de rutină, Les i-a spus asta doctorului care i-a răspuns: „E ușor. Nu mai mânca prăjituri și ridică niște greutateți”. Probabil că momentul a fost oportun: Les nu a mai mâncat prăjituri chiar în fiecare zi și nu a mai mâncat nici una de atunci! De asemenea, ridică greutateți câte cincisprezece minute, din două în două zile. A instaurat o politică ce nu acceptă excepțiile, în ciuda febrei musculare de la început. În șase săptămâni a slăbit trei kilograme jumătate fără a-și schimba dieta, iar acum poartă mărimea la talie de optzeci de centimetri.

Disciplina zilnică, împreună cu ambiția și o politică ce nu acceptă excepțiile aduc recompense, indiferent de obiceiul pe care vrei să îl schimbi.

Secretul de a merge înainte este de a începe.

— Mark Twain



În afacerea mea de instruire cunosc foarte mulți bărbați care discută liber despre problemele lor financiare. Ceea ce este neobișnuit, deoarece în lumea reală bărbații nu vorbesc despre aspectele pecuniare personale. Banii sunt adesea reflectarea succesului și majoritatea dintre ei preferă să fie discreți cu acest subiect, mai ales dacă situația este dificilă.

Bărbații, ca și femeile, își fac griji despre venit. Se îngrijorează de viitor și își exprimă îngrijorarea că nu petrec suficient timp cu cei pe care îi iubesc. Imaginea succesului este importantă pentru mulți bărbați.

Noi credem că avem o reputație de păstrat și chiar dacă trecem printr-o criză financiară, preferăm să ne prefacem în fața familiei și a celorlalți că totul este în regulă. Mulți dintre clienții mei spun că nu discută despre bani acasă deoarece știu că soțiile se îngrijorează și ei nu vor să le alarmeze.

Eu am senzația că este mult mai sănătos pentru relație atunci când soțul și soția își împart îngrijorările. Atunci când mi-am început afacerea, eram destul de strâmtorati cu banii, trăind mai degrabă cu rugăciuni și speranțe decât urmând un plan bine gândit. Fran m-a sprijinit enorm, ceea ce a însemnat foarte mult pentru încrederea mea în mine. Am lucrat împreună ca o familie și am discutat despre nevoile pe care le aveam. Dacă trebuia să mai reducem din cheltuieli, aceasta era o decizie comună.

Femeile se pricep să clădească rețele de sprijin și să păstreze legăturile de familie, în timp ce bărbații sunt mai singuratici. Ego-ul nostru ne împiedică să fim vulnerabili și putem juca teatru destul de bine pentru a ne ascunde suferința. Totuși, sub această fațadă se află o ființă umană, adesea fragilă și prea îngrijorată pentru a discuta cu prietenii și familia realitatea în care trăiește. Atunci când avem parte de multe griji la serviciu, nu prea avem parte de îmbrățișări sau palme date prietenește

pe spate. Fii sensibilă în aceste momente. Bărbații apreciază încurajările și sprijinul atunci când sunt foarte stresați.

O ultimă observație despre bani. Asigură-te că te auto-educi. Cu cât capeti mai multă inteligență financiară prin educare și întrebări, cu atât mai puțin probabil vei ajunge în situația limită prin care a trecut Mary. Stabilește-ți niște obiective financiare. Dacă ești căsătorită, stabilește niște obiective interesante care să vă implice financiar pe amândoi. În medie, femeile trăiesc cu șapte ani mai mult decât partenerul lor, așa că este înțelept să fii atentă la finanțe.

CONCLUZII

Fii înțelegătoare cu tine însăși. Viața nu se rezumă la perfecțiune. Iubește-te, apreciază-te și acceptă-te. Treci peste informațiile eronate și zidul ridicat de stres și devino independentă în gândire.

Fii responsabilă pentru sănătatea ta și ai grijă de confortul tău pe viitor. Corpul pe care îl ai este singurul pe care îl primești, așa că tratează-l cu grija și respectul pe care le merită.

Cât despre imagine, sănătate și bani, poate fi greu să schimbi niște obiceiuri vechi, și ai nevoie de timp pentru a cultiva altele noi. Totuși, orice merită a fi îndeplinit, merită efortul de a-l obține. Nu este același lucru să îți dorești o schimbare și să faci ca aceasta să se și producă. Fă ceea ce trebuie să faci. Dacă nu acum, atunci când?

MĂSURI DE ACȚIUNE

IMAGINE, SĂNĂTATE
ȘI BANI
OBICEIURI DE SUCCES

Aceste Măsuri de acțiune sunt create pentru a te încuraja să faci o schimbare în fiecare dintre cele patru domenii cheie.

1. Imaginea

Ia prânzul cu o prietenă. Îmbracă-te ca de obicei. Totuși, nu te machia. Nu-i spune prietenei tale despre acest exercițiu. Apoi, notează-ți sentimentele și observațiile. Întreabă-te cât de confortabil te-ai simțit fără machiaj. În general, te machiezi pentru tine sau pentru ceilalți?

Dacă nu accepți această provocare, întreabă-te care este cauza.

Câtă importanță acorzi părerilor celorlalți despre tine, în acest și în alte domenii din viața ta?

2. Sănătate

Ce decizie ai luat care să îți îmbunătățească sănătatea?

Cum anume o vei pune în aplicare?

3. Bani

Ce decizie ai luat care te va duce mai aproape de independența financiară?

Cum anume o vei pune în aplicare?

4. Obiceiuri de succes

Denumeste un obicei nou pe care vrei să ți-l impui în următoarele câteva săptămâni:

Care va fi cel mai mare beneficiu dacă vei face aceasta?

Propune-ți să fii fericită

*Succesului îi place de tine,
de ceea ce faci
și de cum faci.*

– Maya Angelou

În acest capitol vom analiza de ce unele femei se acoperă de succes, cum reușesc să se concentreze asupra a ceea ce vor și tehnicile pe care le folosesc pentru a ajunge aici. Îți voi prezenta patru femei deosebite, dinamice, toate în perioade diferite ale vieții, fiecare fericită cu alegerile pe care le-a făcut. Vom analiza mai atent fericirea și modul în care putem aduce mai multă bucurie în viața noastră. În concluzie, vom examina un alt aspect important al realizării unei vieți importante, puterea obiectivelor propuse.

Pentru a avea viața pe care ți-o dorești, trebuie să îți dai seama ce implică ea. Multe femei tinere își aleg locul de muncă fără nici o planificare sau fără a se gândi dinainte. Uneori, o prietenă sau un părinte le poate influența decizia. Câțiva ani mai târziu, se trezesc prinse într-o slujbă care nu le place sau care a eliminat orice posibilități de afirmare. Multe, după cum spune Thoreau, trăiesc niște vieți de disperare mută.

Știi exact ceea ce vrei de la viață? Ai identificat care îți sunt prioritățile? Cu cine vrei să petreci mai mult timp? Ce locuri vrei să

vizitezi? Ce obiective vrei să atingi? Sau te afli într-o rutină în care treci de la o săptămână la alta și nu ai niciodată timp să te gândești și să faci planuri? Atunci când duci o existență de rutină, poate că viața este în regulă la un anumit nivel, dar la alt nivel încă mai ai vise, chiar dacă s-au mai șters oarecum. Aceste vise se pot referi la lucruri pe care ai vrea să le faci sau să le încerci sau sentimente pe care ai vrea să le ai.

Am discutat deja despre cât de mult afectează echilibrul ritmul agitat al vieții. Afectează și concentrarea, și viitorul nostru. Realitatea șocantă este că doar 3% dintre bărbați și femei și-au acordat timpul de a se gândi la viitor. Ceea ce înseamnă că 97% dintre noi trec pur și simplu de la o săptămână la alta, fără nici un plan de a trăi viața pe care ne-o dorim cu adevărat. Nu e de mirare că atâți oameni ajung la bătrânețe regretând toate lucrurile pe care ar fi putut să le facă, dar nu și-au permis niciodată, din cauza lipsei timpului sau pur și simplu pentru că nu și-au dat seama cum au trecut anii.

- Dacă aș fi călătorit mai mult... Sunt atâtea locuri frumoase pe care voiam să le văd, dar n-am reușit niciodată să ajung acolo.
- Îmi doresc să fi petrecut mai mult timp bucurându-mă alături de familia mea. Acum copiii au plecat și au propriile vieți ocupate. Nu prea îi mai văd.
- Îmi doresc să fi economisit niște bani de-a lungul timpului, poate că n-ar fi trebuit să muncesc acum atât.

În care dintre afirmațiile de mai sus te regăsești? Trece viața pe lângă tine sau te pregătești să creezi o nouă imagine? N-ar fi mai bine să stabilești o nouă disciplină acum, în loc să ajungi să regreti mai târziu? Acum câțiva ani, prietenul meu Jim Rohn m-a trezit la realitate spunându-mi: „Durerea disciplinei cântărește grame, în timp ce durerea regretelor cântărește tone”.

Programează-ți timp pentru A MEDITA

Este un prim pas important. Indiferent cât de ocupată ești, pentru a-ți construi un viitor mai bun trebuie să știi ce vrei, iar pentru aceasta ai nevoie de timp să meditezi. Nu poți planifica o viață mai bună gândindu-te pe fugă. Știu că probabil ai multe de făcut, dar este o problemă serioasă și necesită timp fără întrerupere, un carnetel pentru notițe și 100% concentrare.

Pentru a-ți crea imaginea de ansamblu, poți folosi două metode. Prima înseamnă pur și simplu să faci o listă cu tot ce ți-ar plăcea să realizezi într-o anumită perioadă de timp. Un plan pentru un an este suficient, de obicei. Majoritatea dintre noi ne putem gândi destul de ușor la următoarele doisprezece luni. Unii oameni își creează planuri pentru trei, cinci sau zece ani. Mie mi se pare destul de greu. Alege perioada care ți se potrivește cel mai bine. Pentru a te stimula, întreabă-te următoarele:

- Care este realitatea mea?
- Ce vreau să fac anul viitor?
- Ce vreau să am?
- Unde vreau să merg?
- Ce contribuție vreau să am?
- Cu cine vreau să îmi petrec timpul?
- Ce vreau să învăț?
- Ce vreau să devin?
- Cât de mult vreau să economisesc, să cheltuiesc și să investesc?

- Cât timp liber vreau pentru distracție?
- Ce voi face pentru a avea o sănătate bună?
- Ce vreau mai mult din ceea ce am acum?
- Pe ce pun cel mai mare preț în acest stadiu al vieții?
- Ce voi refuza (ceva ce nu mai este acceptabil)?
- Ce vreau să fac anul acesta, doar pentru mine?
- Cum vreau să mă simt la sfârșitul anului, prin comparație cu momentul prezent?

Dacă vrei, adaugă alte întrebări acestei liste. Crearea unei imagini interesante pentru anul/anii care urmează necesită reflecție, analiză și introspecție. Nu există o modalitate rapidă de a rezolva aceasta. Programează cel puțin o zi întreagă pentru a clarifica ce este și ce nu este important pentru tine. Dacă ai o familie, este o idee bună să îi incluzi în acest exercițiu, deoarece vor fi afectați de rezultat. Copii adoră acesta, mai ales dacă are de-a face cu distracția și vacanțele.

Așterne-ți gândurile și deciziile pe hârtie. Apoi stabilește care sunt prioritățile. Stabilește termene limită realiste pentru obiective specifice precum o mașină nouă sau renovarea casei. Dacă nu ai mai făcut acest tip de planificare înainte, vei descoperi că este revelator și stimulent. În această etapă nu te îngrijora despre modul în care vei realiza tot ce se află pe listă. Claritatea neobișnuită creează pur și simplu o perspectivă mai limpede asupra a ceea ce vrei și de ce vrei. Atunci când ai realizat aceasta, poți începe să concepi un plan de acțiune.

A, și gândește-te serios de ce vrei să realizezi aceste obiective. Motivele puternice ne conduc către succes. Ne dau energia de a merge mai departe, mai ales atunci când apar obstacole. De exemplu, poate vrei să îți trimiți părinții într-o excursie specială, undeva unde și-au dorit să ajungă, dar nu și-au permis. Dacă îți imaginezi bucuria pe care le-o aduci, mai ales dacă va fi o surpriză, poate fi singura motivație de care ai nevoie. Chiar dacă ar însemna să te sacrifici financiar, probabil că te-ai

gândit la o soluție de a duce planul la bun sfârșit. Este uimitor cât de creativi devenim atunci când avem un motiv puternic.

Creează-ți propria IMAGINE

Poate fi prea monoton să îți stabilești obiective astfel. Pentru unele femei este prea rigid, prea în alb și negru. Pentru ce-a de-a doua metodă de a-ți crea propria imagine de ansamblu, în loc să faci liste, concepe o imagine reală. Tot trebuie să iei decizii referitoare la ceea ce vrei. Totuși, poți să îți concepi planul ca un fel de hartă, o imagine vizuală a locurilor în care vrei să mergi. Folosește imagini din cărți de călătorie și reviste mondene. Dacă vrei să slăbești, fă-ți o imagine despre cum vei arăta atunci când îți vei realiza obiectivul. O participantă la seminariile mele a suprapus două fotografii. Folosea corpul altcuiva pe care își dorea să îl aibă și i-a atașat propria față! Imaginile vizuale sunt puternice. Poți extinde această idee creând o carte colorată cu ceea ce vrei folosind diverse categorii: sănătate, distracție, concedii, pasiuni, carieră, familie, bani, relații, contribuție.

*Îndrăznește să ai visuri mărețe
Pe baza dorințelor profunde.*

— Glenna Salsbury

Buna noastră prietenă, Glenna Salsbury, care locuiește în Arizona, s-a bucurat de mare succes în afaceri și a călătorit foarte mult de-a lungul carierei sale. Glenna și-a dezvoltat obiceiul de a se concentra pe ceea ce vrea, folosind poze. Timp de peste douăzeci și cinci de ani a decupat poze din reviste, cataloage și broșuri de călătorie și a creat cărți cu poze. Surprinzător, majoritatea acestora au devenit realitate pentru ea. Iată un exemplu de cum funcționează aceasta:

Într-un an, Glenna a primit catalogul Republicii bananelor

Spunea: „Trăsătura principală era o nouă linie de îmbrăcăminte de safari : tema din filmul Regina africană, atitudinea à la Katherine Hepburn, întreaga vestimentație, pălărie cu boruri late și toate celelalte. Din nu știu ce motiv, m-am simțit atrasă în mod magic de acele haine, așa că am tăiat pozele și le-am pus în carte.

Știam că practic nu voi purta niciodată acele haine la serviciu sau în timpul liber. Nu aveam nici un plan, doar un sentiment puternic că ceva avea să se întâmple. De-a lungul anilor am învățat să reacționez la lucrurile care îmi sunt dragi, ceea ce îmi oferă indicii și o direcție în viață.

Într-o seară i-am sugerat soțului meu, Jim, că poate am putea merge într-un safari în Africa. Nu părea prea entuziasmat, așa că nu am insistat. Aproape șase săptămâni mai târziu, Jim a primit un telefon din senin de la cel mai bun prieten al lui care i-a spus: „Soția mea și cu mine ne rezervăm un safari de șase săptămâni în Africa și ne întrebam dacă tu și Glenna n-ați vrea să mergeți cu noi”. Pentru mine era mai mult decât o coincidență. Jim a fost de acord. Am hotărât să plecăm și a fost o excursie minunată. Am reușit să îmi cumpăr și să port hainele mele de safari. Am mers chiar și pe urmele gorilelor Dianei Fossey, o experiență uimitoare, pe care nu o voi uita niciodată”.

Copiii Glennei folosesc și ei cărți cu poze și au rezultate asemănătoare. Mesajul este clar. De fiecare dată când simți un impuls, urmează-l. Lasă-ți intuiția să te ghideze. În mod interesant, Glenna nu se uită la poze foarte des, odată ce le-a pus în carte. Spune: „Pozele mă ajută să identific ce este important pentru mine; îmi oferă un suport vizual”. După cum a dovedit Glenna, atunci când ai în mod conștient și inconștient o imagine vie, au loc lucruri uimitoare. Este ca un magnet puternic care te atrage către obiectivele tale. „Coincidențe” uimitoare par să se întâmple: mașina perfectă este prezentată în ziarul local de către un proprietar care o are de puțin timp; și mai bine chiar, este culoarea ta preferată și are toate opțiunile de pe lista ta.

Nu sunt sigură că îmi dau seama cum funcționează toate acestea. Totuși, știu că atunci când te concentrezi pe ceea ce vrei și folosești imagini sugestive, procesul pare a se accelera. Pur și simplu lasă-te dusă de val și începe să vezi ușile care se deschid pentru tine.

Concentrează-te pe ceea CE FACI CEL MAI BINE

Eu consider că toată lumea a fost binecuvântată cu talente și abilități speciale. O parte importantă din viața noastră o reprezintă descoperirea acestora. Știi la ce te pricepi cel mai bine? Da, am spus cel mai bine. Sunt cuvinte de care majoritatea femeilor se feresc. Privește problema din această perspectivă. Ce faci cu ușurință din ceea ce alții realizează destul de greu? Ce îți oferă energie și te stimulează? În timpul căror activități ai impresia că timpul zboară? Care sunt talentele tale naturale?

Dacă te gândești să faci o schimbare la serviciu sau în carieră, caută răspunsul în afara CV-ului profesional. Ai pasiuni, vise sau talente care ar putea fi semintele unei noi vocații? Prea adesea ne prefacem că nu vedem lucrurile care ni se întâmplă în mod natural; credem că întotdeauna trebuie să muncim din greu pentru a obține ceva. Poate ai calități fantastice de organizator, pe lângă abilitățile multilaterale pe care aproape toate femeile trebuie să le dobândească. Poate te pricepi foarte bine la calculatoare sau ai o înclinație către culori și modă. Poate ai niște calități minunate de comunicare cu ceilalți sau te pricepi să vorbești în public. Talentele tale naturale îți oferă energie. Atunci când faci ceea ce îți place, vei simți nu doar o senzație de bucurie și împlinire, dar și un flux liber de energie. Să faci ceea ce îți place cel mai mult este o parte esențială din a detecta sursele tale de energie și revigorare. Aceasta este procesul prin care îți cauți adevărata identitate.

Dacă nu ai făcut aceasta deja, fă o listă cu numeroasele tale calități și acordă fiecăreia o notă de la unu la zece. Cele mai mari note le vor obține calitățile la care ești cea mai bună. Dacă nu ești sigură, solicită

ajutorul celor mai apropiați prieteni sau colegilor de serviciu. Uneori ei îți observă talentele mai bine decât poți tu. Întreabă-te cât din timpul tău îl investești în ceea ce faci cel mai bine. La serviciu, îți sunt exploatate cele mai bune calități sau îți petreci ziua folosind mai puține competențe?

Iată ce am descoperit eu. Energia mea fluctuează atunci când mă aflu în primele etape ale unui proiect important precum elaborarea unui nou atelier de lucru, elaborarea unei prezentări importante sau crearea unei povești cu impact emoțional. Totuși, descopăr că imaginația își revine singură. Poate fi încă stresant, pentru că vreau să produc cele mai bune prezentări pentru publicul meu, ceea ce nu este vizibil în primele stadii alte proiectului. Trebuie să îmi amintesc tot timpul că sunt o perfecționistă care se tratează! Totuși, rezultatul final îmi oferă de obicei energie și îmi impulsionează încrederea în mine.

Începe să te concentrezi mai mult asupra lucrurilor pe care le faci cel mai bine, mai ales la serviciu. Te vei simți mai plină de energie și vei crea mai multe ocazii pentru tine însăși îmbunătățindu-ți în mod constant calitățile naturale.

Patricia Fripp este o femeie deosebită, dinamică, care știe ce vrea. Îi place foarte mult ceea ce face și aduce tot timpul mai multă valoare vieților oamenilor. Se simte bine și cu alegerile pe care le-a făcut. Iată povestea ei:

Patricia Fripp nu se încadrează în modelul tipic de femeie

Născută în Marea Britanie, a renunțat la școală la zece zile după ce a împlinit cincisprezece ani, pentru a lucra în meseria de coafeză. Câțiva ani mai târziu s-a aventurat în Statele Unite pe cont propriu, acostând la San Francisco fără serviciu, un loc în care să locuiască și fără nici o cunoștință. Ea spune că de la mama a primit talentul dragostei necondiționate, în timp ce sfatul tatălui ei era: „Întotdeauna să ai controlul asupra mediului în care trăiești” În cele din urmă a găsit de lucru într-o frizerie de lux pentru bărbați. Pe lângă calitățile de coafeză competentă, era și o bună ascultătoare. Cu cât asculta mai mult afacerile uimitoare pe care clienții săi le discutau de bunăvoie, cu atât mai mult își dădea seama că depinde de ea să își construiască propriul destin.

Patricia muncea din greu, a cărei motivație de a reuși era, în parte, nevoia ei de a-și face părinții mândri. Și-a dat seama că cel mai bun mod de a câștiga era acela de a lucra cu comision. A început să se descurce mai bine din punct de vedere financiar.

Iubiții au început să se perinde în viața ei, unii intimidați de faptul că ea câștiga mai mult decât ei. Stăpână pe sine, ea însăși se considera un tip diferit de model pentru femei. Căsătoria nu se afla nici măcar printre planurile ei.

Având abilități naturale de marketing, Patricia primea bani pentru instruirea celorlalți stilști cum să vândă produsele. Abilitățile ei comunicaționale erau atât de eficiente, încât mai târziu a început să țină discursuri profesionale la conferințe și întâlniri de vânzări pentru alte organizații. Prin și mai multă muncă și sete de cunoaștere, cariera ei înfloritoare ca orator a devenit o afacere independentă de succes.

În fiecare an, din 1980 încoace, Patricia ține prelegeri la peste o sută de grupuri, inclusiv companii, care se află în topul Fortune 100 și asociații internaționale importante. Asociația Națională a Oratorilor, care are peste 4.000 de membri, a ales-o prima femeie președinte în 1984. A câștigat sau a fost nominalizată la orice premiu oferit de ANO, inclusiv Asociația Oratorilor (CPAE), și cea mai înaltă onoare a asociației, Premiul Cavett, considerat a fi Oscarul în domeniul oratoriei profesionale.

Acum fiind instructor principal care îi ajută pe președinții executivi să își îmbunătățească abilitățile de prezentatori, Patricia se află la apogeul carierei, călătorind în mod constant. Spune plină de entuziasm: „Sunt o tipă mică, mobilă și inteligentă. Îmi place cum sunt la vârsta de cincizeci și opt. Sunt foarte fericită făcând ceva ce demonstrează că sunt cu adevărat competentă. În cazul majorității, problema este că realitatea zilnică nu se ridică la înălțimea așteptărilor. Privind retrospectiv, sunt recunoscătoare că viața mi-a depășit cu mult așteptările”.

O adevărată aventură, de la abandonarea studiilor la cariera de a fi unul dintre oratorii cei mai plini de succes din lume. A fost nevoie de o dedicație intensă, ambiție și o dorință puternică de a-și face părinții mândri de ea. Patricia este un model extraordinar pentru oricine vrea să își

construiască un loc aparte, fie dacă acesta este definit de un stil de viață ambițios, dominat de putere, fie de existența unei mame, soții sau partener drag. Patricia este dovada că orice este posibil dacă îți dorești suficient de mult.

Ce îți aduce fericire și bucurie?

Geneticianul specialist în comportamente, Dr. David Lykken a realizat un studiu relevant al creierului uman și al efectelor fericirii asupra gemenilor. Concluziile sale au fost că 50% din predispoziția noastră către fericire este ereditară. El afirmă că toți avem un punct care măsoară capacitatea noastră genetică de a fi fericiți. Indiferent de ce urcușuri sau coborâșuri avem, nivelul fericirii se va întoarce la acest punct genetic.

Unele femei norocoase s-au născut cu un astfel de punct ridicat și se bucură de o predispoziție naturală de a fi fericite; altele, s-au născut cu reversul acestui punct. S-ar putea să te consoleze oarecum faptul că nu ești 100% responsabilă pentru fericirea pe care o ai. Ceea ce înseamnă că totuși 50% se află încă în responsabilitatea ta.

*Fericirea este ca un fluture care, atunci când este urmărit,
Nu poate fi atins niciodată, dar care
Dacă stai nemișcat, s-ar putea așeza pe tine.*

– Nathaniel Hawthorne

PRAGUL

Stăteam pe prag

Mânuțele tale grăsuțe

De copil de doi ani

Strâng strâns sticla de suc

Ce varsă un râu portocaliu
Pe rochița ta
Inima mea este fericită văzându-te astfel.

Stăteam în prag
Să văd cum pleci.
Mănuțele tale, de copil de șase ani,
Strângeau strâns ghiozdanul cel nou
Autobuzul galben te duce departe, către o nouă aventură
Emoțiile îmi umplu ochii de lacrimi, inima îmi este grea.

Stăteam în prag
Pentru o poză cu mamă și fiică
Arătai minunat în roba neagră de absolvire
Mă țineai ușor de mână și erai mai înaltă decât mine
Inima îmi este plină de mândrie.

Stăteam în prag
Mâna îmi ezita făcând semne de rămas-bun
În timp ce limuzina albă te duce departe
Brațele îmi sunt goale și inima mă doare.

Stăteam în prag
Singură.

– Fran Hewitt

Cât de repede poate trece viața; cât de repede zboară timpul din mâinile noastre. De ce este fericirea atât de fragilă? Mă uit adesea în urmă și mă mir de ce nu am luat mai mult din fericirea din jurul meu. De ce nu am văzut unele dintre momentele noastre de aur? Erau acolo, le puteam lua în brațe și eu le-am ratat.

Am uitat să observ sau eram prinsă de activitățile agitate încât nu am avut timp să mă opresc și să respir fericirea? Eram destul de fericită atunci, dar aș fi putut fi și mai fericită. Cred că eram propriul meu obstacol. Învățasem să mă concentrez pe aspectele negative, permițând grijilor și sentimentului de vinovăție să îmi răpească trăirile pozitive. Din fericire, acum știu mai multe. Permite-mi să îți împărtășesc ce am învățat de atunci despre fericire.

Toți vrem să fim fericiți, să avem vieți pline. Este un adevăr universal. Fericirea poate fi un sentiment temporar, euforic care ne ridică, sau poate fi un sentiment de mulțumire și satisfacție, asemănător mai mult cu o experiență de durată.

Fericirea înseamnă lucruri diferite pentru oameni. Pentru mine, fericirea poate fi atunci când mă bucur de dragostea familiei mele sau de sentimentul de libertate pe care mi-l dă o zi la munte. Pentru altcineva, fericirea înseamnă să fie complet scufundată în agitația unui proiect. Pentru alții, este pur și simplu momentul când se bucură că iau cafeaua cu un prieten bun. Fericirea este specială pentru fiecare dintre noi, dar majoritatea femeilor adoră să experimenteze mai mult din acest sentiment.

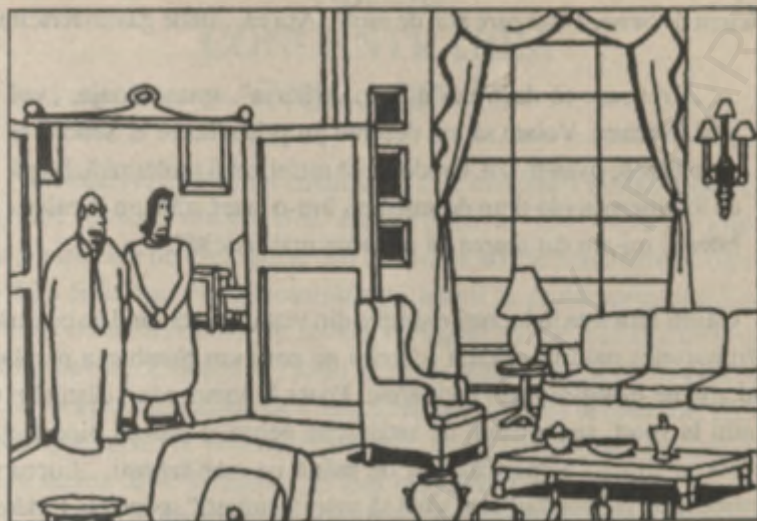
„Fericirea este atunci când mă trezesc într-o dimineață însorită sau când simt îmbrățișarea strânsă a copiilor mei după ce am fost plecată o perioadă”, spune Anna. „Este atunci când discut cu o prietenă care mă face să râd cu lacrimi sau un concert bun cu sute de alte persoane emoționate de aceeași muzică. Poate fi contactul vizual cu cineva pe care îl iubesc sau parfumul crinilor proaspeți care se strecoară prin casă. Poate fi atunci când mă relaxez lângă un foc bun și sorb o cafea irlandeză într-o zi rece de iarnă. Fericirea este atunci când știu că încrederea este totul, că viața este plină atunci când îmi caut surse de bucurie în interior, nu în afară”.

Obstacole în CALEA FERICIRII

De ce pare fericirea atât de fragilă? Pentru că multe dintre noi o căutăm în locuri greșite. Prea adesea credem că răspunsul se află în exterior, în dobândirea posesiunilor materiale. Dacă ne cumpărăm o casă mai mare, aceasta ar ameliora oarecum căsnicia dominată de suferință. Atunci când obținem o primă la serviciu vom cumpăra o mașină nouă; cu siguranță ne va face mai fericite. Este adevărat că atunci când achiziționăm ceva nou există un moment inițial de plăcere. Dorințele ne sunt satisfăcute pentru o perioadă scurtă, apoi bula fericirii se sparge și începem să căutăm altceva mai bun.

Chiar dacă ne ridicăm standardul social acumulând din ce în ce mai mult, de obicei fericirea nu durează. Ne adaptăm repede la acest nou nivel; ceea ce la început era „mai mult” devine acum normal. Încă mai vrem să potențăm plăcerea. Mulți se compară cu alții care au ceea ce pare o viață plină de succes, crezând că dacă ar avea același mod de viață, ar fi și ei fericiți. Banii sunt adesea instrumentul cu care măsurăm succesul. Dacă am avea mai mulți bani, viața ar fi minunată. „Dacă aş putea câștiga la loterie, toate grijile mele ar lua sfârșit și aş fi fericită”. Cercetările arată că nu este adevărat. Mulți câștigători la loterie spun că noua lor bogăție le-a provocat mai multă nefericire și necaz, și nu fericire. Divorțul și pierderea prietenilor sunt evenimente obișnuite după câștigarea banilor la loterie. Probele sunt indiscutabile. Banii nu cumpără fericirea, și totuși avem iluzia că o fac.

Atunci când ești supusă unui eveniment neplăcut pe neașteptate devii cu atât mai mult cine ești cu adevărat. Dacă erai o împătimită a cumpărăturilor înainte de a câștiga lozul cel mare, probabil că vei deveni și mai și. Motivul pentru care atât de mulți câștigători la loterie nu își pot păstra câștigul este pentru că nu au ajuns încă tipul de persoane care să poată administra sume mari de bani. Ei aruncă banii pe un stil de viață



Vezi, nu este mai bine decât să fii fericită?

extravagant, mașini strălucitoare, investiții neinspirate și condiții de divorț. Nu e de mirare că ajung să fie nefericiți.

Alege să fii fericită acum. Obișnuiești să pui fericirea să aștepte, amânând-o pentru o dată viitoare? Îți amintești jocul **când-atunci**?

- **Când** mă voi pensiona, **atunci** voi fi fericită.
- **Când** voi întâlni bărbatul potrivit, **atunci** mă voi așeza la casa mea și voi fi fericită.

Dar dacă fericirea nu este acolo? Gândurile, sentimentele, atitudinile noastre sunt în continuă schimbare. Nimic nu rămâne la fel. Din această cauză, niciodată nu vom găsi fericirea în mod constant acolo. Lucrurile care în trecut ne făceau fericite și-au pierdut farmecul; oamenii cu care aveam relații pline de satisfacție acum ne dezamăgesc. Serviciul care credeam că ne oferă atâtea bucurii acum nu ne mai atrage. Chiar și

cumpărăturile care ne entuziasmau la început devin uzate și nu mai sunt suficient de bune. Totul pare atât de inutil. Așa că...unde găsim fericirea?

„Credeam că dacă mă mut în Arizona”, spune Sonja, „voi găsi fericirea. Voiam să îmi deschid propria afacere în Sedona și să întâlnesc oameni noi. Credeam că astfel voi fi mulțumită. După ce locuisem acolo timp de șase ani, într-o seară stăteam la calculator și mi-am dat seama că nu eram mai fericită”.

Găsim fericirea în lucrurile simple din viață; atunci când ne bucurăm de frumusețea naturii, căldura soarelui pe corp sau plimbarea pe plajă, când apa ne mângâie încet picioarele. Poate fi atunci când câștigăm un premiu la sport, sentimentul de satisfacție pentru o muncă bine făcută sau pur și simplu atunci când ții de mână pe cine iubești. „Lucrurile mărunte te țin la suprafață și te ajută să supraviețuiești” spune Dr. Lykken.

Sunt multe moduri de a găsi fericirea în lucruri obișnuite, cotidiene. Trebuie să fim mai conștienți de prezența lor. Uneori credem că fericirea înseamnă chicoteală și distracție. E bine, dar nu ne simțim fericiți și atunci când facem treaba bună la serviciu? Simpla amintire a unei vacanțe minunate sau a unei piese muzicale ne poate face să zămbim sau să simțim un fior cald. Rețetele pentru fericire spun să îți umpli ziua cu lucruri care contează și să trăiești cu adevărat.

Îmi amintesc un moment sfânt pe care l-am trăit acum câțiva ani. Îl denumesc un moment sfânt pentru că a fost nu doar un moment de fericire și bucurie, ci mult mai mult. Un moment când viața îmi părea minunată. Pentru o secundă, am simțit că lumea s-a oprit și și-a ținut respirația ca să o pot observa. Era o dimineață frumoasă de primăvară și tocmai terminasem unul dintre cursurile mele pentru părinți. Știam că făcusem o treabă bună. Am ieșit afară și am stat în soarele cald și atunci am avut momentul meu sfânt. În acea clipă nu știam de ce mă simțeam atât de copleșită de bucurie, dar acum știu: întrezărisem ceva din scopul vieții mele.

Oprește CONCENTRAREA NEGATIVĂ

Ai observat cum avem tendința de a ne concentra asupra aspectelor negative ale vieții noastre și nu a celor pozitive? Este un motiv important pentru care nu avem parte mai mult de emoțiile hrănitoare pe care ni le oferă fericirea. Ne concentrăm pe nervii și problemele cotidiene, permițându-le să ne coloreze întreaga perspectivă. De-a lungul timpului, aceasta devine un obicei, îl facem în mod automat. Presa nu ne ajută. Ea oferă o porție copleșitoare de evenimente negative, de la războaie, crime, violuri și tragedii la violență domestică, răpiri și alte tipuri de dezastre. Ți dai seama că 90% dintre știri sunt negative? Deprimant!

Mulți oameni văd viața ca o povară uriașă. Sunt obsedați de tot ceea ce nu funcționează în loc să se concentreze asupra lucrurilor bune și a posibilităților de a le îmbunătăți. Grijile, sentimentul de vinovăție și resentimentele alimentează acest ciclu negativ. Nu e de mirare că ne este greu să avem mai multe bucurii, fericire și mulțumire.

*O persoană fericită nu este cineva
într-un anumit set de circumstanțe,
Ci mai degrabă cineva
Cu un anumit set de atitudini.*

– Hugh Downs

Știu cum este. În adolescență, viața îmi părea o luptă continuă. Simțeam că trebuia să am tot timpul pumnii ridicați, pregătiți pentru următoarea bătălie. Optimismul nu făcea parte din procesul meu de gândire. Credeam în legile lui Murphy: ceva rău trebuia să se întâmple și de obicei chiar așa era. Îi priveam cu scepticism pe cei cu gândire pozitivă. Când lucrurile se întâmplau așa cum voiau ei, credeam că erau pur și

simpliciter norocoși. Apoi treptat, sub influența pozitivă a soțului meu, am început să îmi dau seama că se putea trăi și altfel.

Când apăreau provocări, era mai bine să fiu optimistă și să mă concentrez pe soluții. Dacă aș fi avut modul meu vechi de gândire, aș fi căzut pradă pesimismului, învinovățind pe toată lumea și lamentându-mă pentru ceea ce mi se întâmpla. Treptat am luat decizia conștientă de a fi mai fericită și de a avea o perspectivă mai optimistă. Nu a fost ușor. A fost nevoie de multă disciplină mentală pentru a-mi schimba punctul de vedere.

Unul dintre motivele pentru care ne luptăm să găsim fericirea se datorează părerilor noastre limitate. O parte din tine crede că totul este prea frumos să fie adevărat? Spui vreodată lucruri precum:

- Pur și simplu știam că nu va dura.
- Întotdeauna trag bățul cu capătul cel mai scurt.
- Nu merit să fiu fericită.

Unul dintre momentele mele de epifanie a fost după ce mi-am dat seama că în străfundul sufletului meu credeam că aveam nevoie să simt durerea sacrificiului și aceea de a suferi mai întâi înainte de a merita să fiu fericită. Combinația unei perspective negative și a părerilor mele limitate creau incapacitatea mea de a fi fericită. Era un auto-sabotaj. Oprește-te un moment și gândește-te la această întrebare. Ai tendința de a te concentra pe aspectele negative ale vieții? Meriți să fii fericită?

Dezvoltă-ți mușchiul optimismului. Optimiștii privesc lumea și văd aceleași lucruri ca și pesimiștii, dar reacția lor este diferită. Optimistul admiră peisajul minunat de munte prin fereastra bucătăriei, în timp ce pesimistul vede urmele de degete de pe geam. Optimistul ia în calcul posibilitățile în cadrul unui proiect, în vreme ce pesimistul spune tot timpul că este sortit eșecului.

Pentru a deveni mai fericit, pesimistul trebuie să elimine modele de auto-combatere. Aceasta necesită mai mult decât o gândire pozitivă. Expresii uzate precum „Totul va fi bine” sau „Nu-ți fă griji, fii fericită”

nu sunt suficiente. Să îți dau exemple din propria mea experiență că nu este ușor să îți schimbi modul de gândire. Este nevoie de dedicație și de o nouă atitudine. Pesimismul este un obicei prost, iar obiceiurile proaste dispar greu. După cum am văzut, unele dintre obiceiurile cel mai greu de eliminat sunt grijile, sentimentul de vinovăție și resentimentele. Dacă nu sunt provocate, acestea vor crea o spirală negativă descendentă.

Un alt obicei prost pe care trebuie să îl elimini este acela de a învinovăți și de a te plânge. Pesimiștii fac aceasta foarte des. Este inutil, pentru că atunci când te concentrezi asupra a ceea ce te deranjează, energia negativă se extinde. Nu faci decât să înrăutățești lucrurile dacă îi învinovățești pe ceilalți și te lamentezi. Nimănui nu îi place să se afle în preajma uneia care se plânge mereu. Unele persoane au devenit atât de pricepute la aceasta, încât o fac în mod inconștient. Atunci când cineva apasă unul dintre butoane, este ca și cum ai porni un motorăș de lamentări: încep să se plângă. Cunoști pe cineva care se comportă astfel?

Fii mai conștientă de momentele în care arunci cu învinovățiri și te lamentezi și concentrează-te în schimb pe soluții constructive. Astfel, îți asumi responsabilitatea pentru situația respectivă, în loc să te plângi de ea.

Este mai probabil ca femeile care simt că au controlul asupra propriilor vieți să fie mai optimiste și, de obicei, sunt mai fericite.

Atunci când simți că alegerile îți sunt limitate din cauza restricțiilor profesionale sau că trebuie să raportezi altora la locul de muncă, senzația de control este diminuată. Unul dintre motivele pentru care atât de multe femei își încep propriile afaceri este pentru că își doresc independența de a lua propriile decizii. În ciuda nesiguranței de început, ele preferă să își asume riscul decât să li se ceară să fie subordonate altcuiva.

Asumându-ți responsabilitatea asupra propriei vieți și cu o abordare dinamică a provocărilor, vei deveni mai încrezătoare în tine și mai sigură. Ai observat că oamenii încrezători au tendința de a fi mai fericiți? Este

important să îți dezvolți o minte orientată către soluții. Oferă-ți ocazia de a transforma problemele și adversitățile în ceva plin de înțeles. În fiecare zi înfruntă orice gând pesimist care ar putea apărea.

Am descoperit că este util să vezi lucrurile în perspectivă. Atunci când ceva te trage în jos, fă un pas înapoi și observă-l de la o distanță mult mai mare. Cum arată această situație prin comparație cu imaginea completă a vieții tale? Cât de importantă este în schema generală a lucrurilor? Chiar și un moment critic precum concedierea, atunci când o vezi pur și simplu ca pe un eveniment izolat sau un capitol din viață, poate căpăta un rol mult mai nesemnificativ.

Râzi și FII FERICITĂ

Ai observat cât de serioși sunt oamenii astăzi? Pesimiștii spun că lumea noastră se destramă și afirmă că nu sunt motive de răs. Oratoare minunată și actriță de comedie, Loretta LaRoche are un alt punct de vedere. „Știm că suferința face parte din existența noastră și că avem nevoie de ajutor pentru a o putea suporta. Vioiciunea vine întotdeauna din înțelegerea faptului că există momente când putem râde, ne putem distra și fi recunoscători pentru ceea ce avem. Nu trebuie să așteptăm. Râsul este un medicament pentru suflet. Așa cum avem nevoie de hrană pentru corp, așa avem nevoie de răs pentru a ne liniști sufletul .

Combate gândirea dogmatică cu simțul umorului. Vorbesc despre distracție bună, sănătoasă, și nu comentarii malițioase care să îți deranjeze pe ceilalți. Amuză-te de propriile greșeli și renunță la rigiditate. Relaxează-te. Găsește o scuză pentru a râde mai des; îți îmbunătățește stările. Mergi să vezi o comedie sau uită-te la un spectacol care să te amuze. Vezi partea nostimă din viața de zi cu zi. Dacă stai în preajma oamenilor care râd mult, poți să te „infestezi”.

*Cu cât îmbătrânesc mai mult,
cu atât mai mult prețuiesc
valoarea unui răs sănătos.
Nimic nu oferă o perspectivă mai bună vieții
Decât atunci când vezi absurditatea ei!*

– Loretta LaRoche

Buna noastră prietenă, Annette Goodheart, psihoterapeut, ajută oamenii stresați să se vindece făcându-i pur și simplu să râdă. Printre clienții ei se numără directori executivi și antreprenori din toate clasele sociale. Una dintre cele mai bune demonstrații pe care le-am văzut vreodată referitor la natura contagioasă a râsului a avut loc atunci când Annette a fost prezentată ca fiind vorbitorul principal la o conferință. Trei sute de oameni erau adunați în sală. Annette a intrat pe scenă cu un ursuleț de jucărie și a scrutat publicul care era în așteptare. Timp de treizeci de secunde nu spus un cuvânt. Ceea ce înseamnă mult timp pe scenă!

Unii au devenit chiar nerăbdători. Nemișcată, Annette continua să tacă. Câteva momente mai târziu, a scos un chicot. A urmat altul și apoi altul. Chicotelile s-au transformat în răs, iar hohotul de răs s-a intensificat. Cineva din public a început să chicotească, urmat de alte persoane. Imediat, alții râdeau împreună cu Annette. În doar un minut, tot publicul râdea cu lacrimi și totuși ea nu spusese un cuvânt!

Trebuie să râdem. Râsul ne hrănește și ne face mai sănătoși. Ne consolidează sistemul imunitar și ne poate elibera de suferința emoțională.

Poți alege să fii fericită. Unii oameni cred că fericirea nu este o alegere. Ei spun că nimeni nu decide conștient să fie nefericit; nu pot controla tot ceea ce se întâmplă. Sunt de acord că oamenilor li se întâmplă lucruri neplăcute, dar nu sunt de acord să nu ai nici o alegere. Conștient sau nu, decidem să fim nefericiți prin gândurile și atitudinea noastră. Poate că nu ne ridicăm și anunțăm: „Astăzi aleg să am o zi oribilă”, dar este adevărat că dacă suntem supărate, dacă nu suportăm pe cineva la serviciu, dacă suntem furioase pe soț sau ne simțim copleșite de prea

multe angajamente, putem decide în mod inconștient să avem o zi oribilă. Avem întotdeauna alegerea de a întoarce butonul mintal de la modul inconștient-reactiv la modul conștient-alegere. Ți amintești spirala descendentă? Este un tunel pentru energia negativă. Știm de existența ei doar când simțim în mod conștient schimbarea din organism.

Un băiețel de cinci ani stătea lângă tatăl lui în mașină. Profund afundat în gânduri, bărbatul avea o expresie serioasă. Băiețelul l-a întrebat dintr-o dată: „Tati, ești fericit?”. Tatăl i-a răspuns: „Da, evident că sunt”. „Atunci de ce nu spui asta și fetei tale?”

Păstrarea stării de fericire este în mod esențial o stare de spirit. Fă tot ceea ce poți în fiecare zi pentru a păstra sănătatea stării tale de spirit. De ce așteptăm să se întâmple vreo tragedie, precum pierderea unei persoane iubite sau o boală gravă, înainte de a ne da seama că fericirea înseamnă să trăiești acum, să apreciezi fiecare moment, fiecare oră și fiecare zi? Pare să facă parte din condiția umană.

Unul dintre multele daruri pe care le-am primit odată cu sperietura mea legată de cancer a fost darul aprecierii. Mi-au fost deschiși ochii în final pentru a vedea bogăția vieții. Mă simțeam cu adevărat binecuvântată și, cu un nou sentiment de mulțumire, am început cu bucurie să apreciez fiecare zi.

Adesea suntem orbite și nu vedem bucuria și fericirea din jurul nostru, pentru că nu am fost educate sau nu ni s-a spus să le observăm. Ne petrecem zilele în grabă, deși în jurul nostru miracolele au loc tot timpul. Pentru a recunoaște și a aprecia toate lucrurile bune din viața noastră trebuie să ne dezvoltăm ochii care să le observe. Cultivarea unei atitudini de mulțumire va avea cel mai mare impact asupra stării noastre de fericire.

Oprah Winfrey spune bine: „Trăiesc în spațiul de mulțumire și am fost recompensată de un milion de ori pentru aceasta. Am început prin a mulțumi pentru lucruri mărunte și cu cât deveneam mai recunoscătoare, cu atât mai mult creștea starea mea de satisfacție. Asta pentru că se extinde aspectul asupra căruia te concentrezi și atunci când te concentrezi asupra lucrurilor bune din viața ta, creezi și mai multe. Ocaziile, relațiile, chiar și banii funcționau așa cum voiam eu atunci când am învățat să fiu recunoscătoare, indiferent ce se întâmpla în viața mea”.

Putem învăța să ne concentrăm asupra lucrurilor bune din viață. Este nevoie de efort pentru a face aceasta în fiecare zi, mai ales când treci printr-un moment de stagnare. Un prieten al nostru tocmai a terminat de scris o nouă carte. În timp ce se afla într-o călătorie de afaceri i-a fost furat laptop-ul din camera de hotel. Manuscrisul se afla în calculator și a pierdut totul.

Imaginează-ți durerea și frustrarea pe care le-a simțit. S-a hotărât să rescrie cartea și și-a stabilit un termen aproape imposibil pentru a o termina. Din fericire, și-a respectat termenul, iar acum spune că este recunoscător pentru pierderea calculatorului, pentru că cea de-a doua ediție s-a dovedit a fi mai bună decât prima.



Abia aștept să cresc mare și să fiu fericită.

Cercetările au indicat că oamenii care se descriu ca având o atitudine de recunoștință au un nivel mai ridicat de vitalitate și optimism. Nu sunt la fel de materialişti ca alții, așa că suferă mai puțin de îngrijorare referitor la stilul lor de viață sau statut social. Se auto-descriu ca fiind fericiți și mulțumiți. În general, oamenii recunoscători sunt mai conștienți de natura lor spirituală și apreciază probabil mai mult valoarea celorlalți care se află în viața lor. Recunoștința este puterea cu cel mai mare impact de transformare, deoarece este expresia iubirii. Există o mișcare pozitivă care ia amploare în prezent, în cadrul căreia din ce în ce mai mulți oameni încep să își dea seama că recunoștința poate face o mare diferență în calitatea vieții lor și în nivelul fericirii pe care o au.

O mămică are câțiva invitați la cină. La masă, se întoarce către fetița ei de șase ani și o roagă să spună rugăciunea.

„Nu știu ce să spun”, răspunde copilul.

„Spune ce auzi că spune mami”.

Fetița își apleacă capul și a zis:

„Doamne, de ce oare i-am invitat pe toți ăștia la masă?”

– Anonim

Cultivarea sentimentului de recunoștință

Este o idee bună să îți începi ziua cu inima recunoscătoare. Când ne trezim dimineața mintea este cel mai receptivă. Este momentul ideal pentru a te gândi la ceva pozitiv care să te influențeze de-a lungul zilei. Drept exemplu, ai auzit vreodată un cântec la radio, dimineața, și l-ai fredonat apoi toată ziua?

Gândește-te la trei lucruri pentru care ești recunoscătoare. Poate fi faptul că ai o slujbă minunată sau că îți iubești soțul sau că razele soarelui pătrund printre jaluzele. Gândește-te la trei lucruri noi în fiecare dimineață. Vei fi uimită să afli pentru câte lucruri poți fi recunoscătoare. Ridică-ți inima, mintea și spiritul înainte de a coborî din pat.

Sfârșește-ți ziua tot cu o mulțumire. Indiferent cât de rea a fost ziua sau cât de ocupată ai fost, fă din aceasta o prioritate. Este cu atât mai important dacă ai avut o zi grea. Schimbă direcția concentrării tale de la aspectele negative de peste zi și uită-te înapoi la lucrurile bune pe care poate le-ai ratat. Aceasta te va ajuta să elimini pânzele de păianjen și să capeți iarăși o perspectivă de ansamblu ca să poți dormi mai liniștită.

Oferă MULȚUMIRI

Mulțumirea este atunci când îți împarți dragostea cu altcineva. Aceasta îți oferă bucurii nu numai ție, ci și celui alt. Cum te simți atunci când cineva te laudă pentru o treabă bine făcută? Te simți bine. Ce se întâmplă atunci când lauzi un copil? El sau ea se bucură! Fiecare ființă umană simte nevoia de a se simți apreciat și iubită. Femeile care nu au serviciu simt adesea că ceilalți au impresia că slujba lor este să se ocupe de casă. Femeile care lucrează nu primesc adesea recunoștința pe care o merită. Salariile mici sunt un semn al lipsei de recunoaștere. Persoanele în vârstă caută să fie apreciate oferindu-li-se un zâmbet sau chiar prin simplul contact vizual. Atunci când suferim simțim nevoia să fim auzite, vrem ca și ceilalți să ne înțeleagă durerea, durere care de obicei este provocată de lipsa aprecierii.

Uităm cât de bine ne simțim când suntem apreciate și astfel uităm să le mulțumim celorlalți.

Atunci când îi apreciem pe ceilalți și nu așteptăm nimic în schimb, aceștia se simt emoționați. Starea lor de spirit se îmbunătățește pentru o clipă. Aceasta are un efect asemănător cercurilor formate în apă, deoarece adesea ei, la rândul lor, îi apreciază pe cei din jur. Îți este familiar conceptul „Dă mai departe?” Prietena mea, Anne, mi-a dat un foarte bun exemplu. Aștepta la coadă să își plătească paharul de cafea.

Inima lui Anne era plină de recunoștință și se simțea atât de bine că se simte vie.

Totuși, femeia din spatele ei era vizibil nefericită. Anna spune: „Arăta foarte nefericită, ceea ce m-a îngrijorat. În timp ce îi întindeam vânzătoarei bancnota de 5 dolari, am zis: Sunt banii pentru cafeaua mea și pentru cea a femeii din spatele meu”. Atunci când a auzit aceasta, fața i s-a luminat într-un zâmbet. „Mulțumesc!” mi-a spus. „Și ăștia sunt pentru persoana din spatele meu”. În curând, alții zâmbeau și râdeau. Cu mai puțin de un dolar am reușit să îmi împart recunoștința și fericirea ajutându-i pe alții să își înceapă ziua cu un zâmbet.

Uneori, deși durează câteva fracțiuni de secundă, ratăm să mulțumim cuiva. Fii mai spontană; acționează atunci când simți. Cu cât aștepti mai mult, cu atât scad șansele că vei merge până la capăt.

Începe să exersezi cum să oferi mulțumiri. Înainte de aceasta, permite-mi un sfat: să oferi mulțumiri pentru a primi altceva în schimb este manipulare (îmi doresc prietenia ei, am nevoie de aprobarea lor), așa că asigură-te de natura intențiilor tale. Mulțumirile adevărate sunt necondiționate.

Ani la rând, familia noastră a folosit bilețele scrise de mână pentru a mulțumi celuilalt. Atunci când Les pleacă din oraș lasă un bilețel pe pernă, iar eu îi strecor unul în valiză. Exact înainte ca fiica noastră, Judith, că apară în fața altarului în ziua nunții, mi-a dat o poezie minunată pe care o scrisese, *Mi-ai dat aripi să zbor*, și o batistă din dantelă. Doamne, cum am mai avut nevoie de batista aceea!

Într-o dimineată, Les avea o prezentare importantă pentru un nou client cu pretenții foarte ridicate. În timp ce lua micul dejun, lângă farfurie a găsit un bilet pe care scria: „Baftă cu prezentarea, tată. Sunt foarte mândru de tine! Cu dragoste, Andrew”. Copiii noștri au adoptat obiceiul de a scrie mesaje pozitive la o vârstă fragedă și încă mai au acest obicei acum, adulți fiind.

Începe și tu să faci aceasta. Strecoară câteva vorbe de încurajare în ghiozdanul copiilor sau lipește-le de cecurile pe care le dai subalternilor.

Există mii de moduri diferite de a mulțumi celorlalți. Vezi cât de creativă poți fi și fă-ți un obicei din a mulțumi cel puțin unei persoane în fiecare zi. Mulțumiri și încurajări: nu este nimic mai important pentru cineva care chiar are nevoie de ele.

Multor femei le surâde ideea de a avea un jurnal cu mulțumiri. Este o modalitate formală de a ține ordinea acestora. Judecând după vânzările fenomenale ale cărții *Abundența simplă*, de Sarah Ban Breathnach, multe persoane își păstrează și își notează motivele de bucurie. Conceptul este simplu și nu necesită mult timp. Scrii în jurnal pentru ce ești recunoscătoare și ce bucurii ai avut peste zi. Aceasta te ajută să fii conștientă de sentimentele tale pozitive. Mai târziu, este o încântare să recitești jurnalul și să vezi evenimentele plăcute pe care le-ai uitat. Amintirile te vor copleși, iar tu vei trece iarăși prin aceleași bucurii.

Ador acest subiect al recunoștinței. Iată un alt aspect la care te poți gândi. Este ușor să fii recunoscătoare pentru toate darurile minunate pe care le ai, dar ce-ar fi să fii recunoscătoare și pentru aspectele negative? Poți fi recunoscătoare pentru suferință și provocări? Caracterul se construiește în momentele dificile. Ne schimbăm și învățăm din lecțiile dure ale vieții. Fără suferință, cum am putea aprecia bucuria și fericirea? Pentru mulți dintre noi, doar după ce înțepătura durerii a trecut pot privi înapoi să vadă darurile ascunse în acest eveniment neplăcut.

*Atunci când pasiunea și curajul își unesc forțele,
Adversitățile nu te pot opri.*

– Les Hewitt

Într-o zi, o poveste pe care au văzut-o la televizor m-a emoționat foarte mult. Un cuplu își pierduse fiica de douăzeci și trei de ani într-un accident de mașină. Era singurul lor copil. Imediat după moartea sa, părinții au descoperit jurnalul ei cu mulțumiri. După ce l-au citit, și-au dat seama că fiica lor fusese fericită în fiecare zi din viață și că iubise fiecare membru al familiei. Ce dar minunat acela de a citi despre sentimentele pe care le-a avut pentru ei. S-au hotărât să își facă semne de

carte cu propozițiile de recunoștință din jurnalul ei și au oferit peste 20.000 de exemplare din acestea. Au transformat o situație dureroasă într-o binecuvântare pentru ceilalți. Dacă oferi ceva celorlalți în timp ce suferi, aceasta te ajută să te vindeci.

Eu sunt recunoscătoare pentru lupta mea cu cancerul. Experiența aceasta a fost un coșmar la început. A provocat atâta durere și îngrijorare familiei mele, iar în brațele suferinței nu vedeam nimic bun legat de această situație. Dar acum pot să privesc înapoi și să văd nenumăratele binecuvântări pentru care sunt cu adevărat recunoscătoare.

Credința și sensul apartenenței la o comunitate

Pentru mulți, fericirea este direct relaționată de credința lor spirituală și de sentimentul de a aparține unei comunități unite. În fiecare săptămână, bisericile din întreaga lume sunt pline de credincioși fervenți care își exprimă bucuria și emoția prin cântece și rugăciuni. Speranța poate fi construită cu ajutorul unei credințe puternice; speranța că lucrurile vor fi mai bune mâine, speranța pentru noi înșine.

Sentimentul apartenenței la o comunitate ne revigorează spiritul și ne ține conectați la realitate. Este uimitor să vezi proiectele concepute și realizate atunci când oameni care gândesc la fel se unesc pentru aceeași cauză. Rețeaua Îngerilor patronată de Oprah Winfrey îmbogățește mii de vieți în fiecare an. Maica Tereza a pus bazele unui ordin internațional care oferă demnitate bolnavilor incurabili și adăpost celor mai săraci dintre săraci.

Unele comunități religioase precum comunitatea Amish și Hutterite aleg să trăiască vieți simple, fără elementele materialismului modern. Cercetările indică faptul că sunt fericiți în cea mai mare parte. Turiștii curioși vizitează adesea aceste ferme, mulți mirându-se că oamenii care trăiesc în astfel de comunități par să fie mai fericiți decât sunt ei înșiși. Fericirea și relațiile excelente merg mână în mână. La fel ca și slujbele. Participi la viața comunității tale și te bucuri de plăcerile simple de a-i ajuta pe alții? Simți nevoia de a realiza o legătură spirituală sau de a face o întoarcere la origini?

Reaprinde PASIUNEA

Te trezești dimineața sub impulsul pasiunii lucrului pe care îl faci sau este pur și simplu faptul că facturile trebuie plătite? Cu toții avem nevoie de pasiune în viață. Am cunoscut multe femei care au renunțat la visele și aspirațiile lor pentru a fi pe plac celorlalți. Fac ceea ce cred că trebuie făcut, ceea ce cred că se așteaptă din partea lor. Cu siguranță că există momente în viața unei femei când poate alege să își sacrifice visele și ambițiile sau să le amâne pentru a avea grijă de familie sau de un părinte în vârstă. S-ar putea ca acestea să fie soluții practice și necesare în acel moment.

Dar cât de mult să aștepti? Ca femeie, este ușor să îți amâni idealurile pe mai târziu. Multe femei ajung în punctul în care simt că nu trăiesc viața pe care și-au imaginat-o sau cred că viața lor ar putea fi mai bună. Trebuie să suporte un serviciu sau niște situații care nu le fac plăcere, luptându-se în fiecare săptămână, detestând ideea zilei de luni. Unele așteaptă prea mult. Ele simt că atunci când nu mai știu care le erau visele, este prea târziu să mai faci ceva. Își spun că sunt prea bătrâne pentru a se întoarce la școală sau caută o mulțime de scuze atunci când nu pot renunța la rutină. Dar în cea mai mare parte, aceasta se întâmplă pentru că le este teamă.

Rosita Perez este o bună prietenă a mea și una dintre persoanele cu adevărat înțelepte pe care le-am cunoscut. Nu și-a descoperit pasiunea până când a ajuns la patruzeci de ani, atunci când copiii erau încă adolescenți. Rositei i-a luat mult timp să își dea seama că darul ei era abilitatea de a impresiona oamenii cu cuvintele ei.

Primul pas în noua ei carieră a fost să studieze și să obțină o diplomă în domeniul asistenței sociale. Inițial, aceasta era pentru motive practice. Soțul ei, Ray, voia ca ea să aibă niște mijloace de subzistență în cazul în care el ar fi murit subit. Munca ei implica foarte multă hârtogăraie. Nu îi plăcea foarte mult, așa că a început să discute mai mult cu oamenii pe care îi avea în grijă, ascultându-le durerile. Folosea muzică pentru a

aduce varietate discuțiilor, rearanjând câteva cântece și cântând la chitară. Acestea au dus către niște prezentări restrânse, iar Rosita a știut că descoperise ceva important.

Părea că toată energia universului conlucra în ajutorul ei. Nu avea nici o îndoială că era o intervenție divină. Rosita și-a creat o carieră minunată, în care a primit multe premii, care s-a întins pe mai bine de douăzeci de ani, vorbind tuturor tipurilor de public. Acum în vârstă de șaizeci și șapte de ani, recent pensionată și luptându-se cu scleroza multiplă, își acordă câteva momente pentru a reflecta asupra fericirii și relațiilor interumane.

Cuvintele ei au un mesaj foarte important pentru noi

Rosita spune: „Iată o întrebare pe care fiecare femeie ar trebui să și-o adreseze: dacă ai ști că vei muri într-un an, ai mai face ceea ce faci acum? Sunt atât de multe femei care au talente deosebite, dar din păcate merg în mormânt luând cu ele darurile lor. Iar lumea devine un loc mai sărac din această cauză. Nu aștepta atât de mult.

În ceea ce privește relațiile, pe lângă o legătură puternică cu Dumnezeu, am prețuit căsnicia mea care mi-a adus bucurii timp de patruzeci și cinci de ani. Ray și cu mine ne-am distrat. Viața este atât de aglomerată astăzi, încât oamenii au uitat aproape de tot ce înseamnă să te simți bine.

Dacă te simți tristă, gândește-te la ce te bucura cel mai mult în trecut și fă acel lucru din nou. Râzi mai mult. Devenim atât de adâncite în obligațiile noastre încât devenim plictisitoare. Femeile se concentrează foarte mult asupra unei mulțimi de lucruri neimportante. Doar atunci când te vei concentra pe ceea ce este cu adevărat important pentru tine vei avea și rezultate.

Din păcate, învățăm aceasta când suntem mai în vârstă. N-ar fi minunat să descoperim aceasta cât timp suntem mai tinere? O mulțime de oameni ar ajunge să aibă mai puține regrete. Eu cred că fericirea este greu de sprijinit. De fapt, nu aș vrea să fiu fericită tot timpul. Am învățat cele mai importante lecții când eram nefericită. Totuși ai grijă, deoarece nefericirea poate fi ușor întreținută. Poate colora tot ceea ce faci.

Relațiile sunt atât de importante. În acest stadiu din viața mea, cei care îmi dau foarte multe bucurii sunt nepoții. Stau și le citesc, privind cu atenție în ochii lor, iar ei îmi răspund în mod minunat. Copiii nu sunt niște anexe; ei au atâtea de oferit, și totuși în unele familii este mai important pentru părinți să citească ziarul decât să le citească o poveste copiilor. În ceea ce privește căsnicia, Ray și cu mine ne-am promis în luna de miere că nu vom merge niciodată la culcare supărați. Nu numai că a funcționat întotdeauna, dar indiferent de ceea ce se întâmplă, fie eu, fie el sărută pe celălalt pe obraz și spune noapte bună. Oarecum aceasta ne face să credem că mai există speranță, și chiar dacă simțim că ne-am ucide unul pe celălalt, că am vrea să divorțăm sau doar să dispărem, totul este în regulă dimineata următoare.

În alte relații, uneori este important să renunți tu. Am descoperit o libertate nouă atunci când am încetat să-i mai salvez pe alții care nu voiau să fie salvați. Învăț să îți exprimi sentimentele adevărate, chiar și atunci când ceilalți nu sunt de acord. Renunță la sentimentul de vinovăție. Este în regulă dacă din când în când te pui pe tine pe primul loc. Nu te pierde pe drum dedicându-te altcuiva. Eu nu mi-am acordat timp până când nu am împlinit vârsta de șaiszeci de ani! Un alt lucru pe care l-am învățat este că o casă perfectă, ca cea pe care o vezi în acele reviste strălucitoare, nu pot fi niciodată reale. De asemenea, atunci când îți cumperi ceva cu adevărat dragut, folosește-l! Nu îl păstra pentru ocazii speciale. Dacă ai un set frumos din porțelan, bucură-te de el, nu-l încuia în vreun dulap.

În aceea ce privește pensionarea, în prezent nu există nicio garanție. Ca femeie, ar trebui să te gândești puțin și la acest subiect. Fă-ți niște planuri înțelepte, astfel încât atunci când vine vremea cântecului de toamnă, va fi ușor pentru tine să te pensionezi. Nu lăsa sentimentul de prosperitate să te seducă sau vei munci toată viața. Doar dacă nu vrei asta; eu nu am vrut.

Toate aceste lecții au contribuit din plin la fericirea și starea mea de bine. În cele din urmă, rămâi tânără fiind activă. Prietenul meu orator, Allen mi-a dat un exemplu minunat: de fiecare dată când mama lui Allen, care are 92 de ani, merge la doctor, angajează un serviciu de camionete

să o ducă și să o aducă. Într-o după amiază târziu nu a mai apărut camioneta. Pentru că doctorul a trebuit să închidă cabinetul, i-a sugerat să aștepte sosirea camionetei în pizzeria de la parter. După ce a așteptat vreme îndelungată, camioneta tot nu a apărut, așa că bătrâna s-a dus la teighea și a întrebat: „Faceți și livrări la domiciliu?” Vânzătorul i-a răspuns: „Evident, doar suntem pizzerie”. „Minunat”, a spus bătrâna, „vreau o pizza cu ardei și vreau să mă duceți și pe mine odată cu ea.”

Nu-i așa că e minunat? Te sfătuiesc să iubești să trăiești. Implică-te; îți va păstra mintea permanent tânără după ce corpul începe să îmbătrânească”.

Nu ai nevoie de o carieră strălucitoare sau interesantă și nu trebuie să ai propria afacere pentru a pune pasiune în ceea ce faci. Pasiunea vine din interiorul tău. Nu munca și relațiile îți oferă pasiune, ci tu însăși. Pasiunea este ca o flacără în interior care trebuie aprinsă. Unele femei sunt pasionate de muncă, chiar dacă majoritatea nu ar alege să facă ce fac ele. Sunt dinamice și fericite că fac aceasta.

Frances lucra într-un bar aglomerat de lângă aeroport. Am observat-o imediat. Se remarcă dintre ceilalți angajați, care își îndeplineau obligațiile mecanic. Frances parcă dădea o petrecere. Zâmbea și râdea în timp ce ștergea mesele și îi conducea pe clienți către teighea. Pălăvrăgea cu aceștia în timp ce se așezau. Simțeam ca și cum mă invitase la ea acasă. Am întrebat-o de ce era așa bucuroasă. „Am cea mai bună meserie posibilă. Vizitez lumea în timp ce întâlnesc oameni interesanți și mă și plătesc pentru asta”, chicotește ea.

Femeile care trăiesc din plin își savurează viața. Au o vitalitate și vibrație a existenței și duc vieți reale. Întreabă-te: ce mă pasionează? Dacă răspunsul tău este nimic, probabil că indiferența și apatia au pătruns în viața ta și este timpul să faci curățenie de primăvară. Pasiunea este deja în tine, tot ceea ce trebuie să faci este să aprinzi focul. Nu este niciodată prea târziu. Cum să te conving că merită, în ciuda temerilor și

a riscurilor? Tot ce pot să îți spun din propria mea experiență și din experiența altora este pur și simplu să mergi mai departe. După cum ne-au demonstrat măestrii bucătari. Greta și Janet, simte teama și totuși mergi mai departe. Trăiește-ți viața fără regrete. Fii fericită, ca să te poți bucura de adevărata ta identitate.

Nu te subestima

Ești o femeie extraordinară, cu diverse activități, cu o viață agitată, complexă care necesită o cantitate enormă de calități. Respectă talentele pe care le-ai dezvoltat de-a lungul vieții, de la a administra o familie și a educa copiii la mersul la serviciu, organizarea programelor și administrarea banilor.

Există șanse să ai deja tot ce îți trebuie pentru a-ți urma visele. Ai planul ascuns adânc în suflet; găsește-l și reaprinde pasiunea de a trăi. Începe odată, ia măsuri. Un vas pe mare își poate schimba total cursul doar cu o întoarcere a direcției de două grade; și tu poți schimba cursul vieții tale făcând simple modificări.

Indiferent în ce situații te afli acum, să știi un lucru: dacă vrei, poți schimba ceea ce nu îți place. Poți începe o nouă călătorie.

„Sună minunat, dar pare copleșitor” ai putea spune. „Cum încep?” Iată un mod simplu de a începe. Îți amintești povestea Janei Stanfield de la sfârșitul Capitolului 4 despre cum a transformat în realitate visul ei de a deveni cantautor? Ți-am promis că îți voi împărtăși și ție rețeta ei, așa că iat-o.

Trei pași FĂRĂ SĂ GREȘEȘTI

Jana îi mulțumește unchiului ei, reverendul Clyde Stanfield, pastor metodist și consilier profesional, pentru că a învățat-o această tehnică. De-a lungul unei serii de mese luate împreună, i-a ghidat și monitorizat

progresul în mod profesionist. Marele avantaj al metodei Trei pași fără să greșești este că nu trebuie să știi exact încotro te îndrepti pentru ca aceasta să funcționeze. Este ca și cum ai trece un pod; nu trebuie să vezi capătul celălalt încă. Te uiți doar la primii trei pași. Aceștia te vor duce suficient de departe încât să vezi următorii trei pași. Iată prima sarcină:

- Fă o listă cu trei lucruri pe care le poți face într-o săptămână și care te vor duce mai aproape de locul în care vrei să ajungi.

Există o singură indicație pentru alegerea pașilor. Fiecare pas trebuie să fie ceva pe care nu ai cum să nu-l faci în decursul unei săptămâni. Cu fiecare pas, îți vei consolida încrederea. Așa cum a descoperit și Jana, în curând vei începe să crezi că ai capacitatea de a-ți transforma visele în realitate, dacă iei lucrurile câte unul pe rând. Concentrează-te pe progresul făcut în fiecare săptămână, și nu pe scopul final.

*Dacă mă întrebi ce am de făcut în lumea asta
Îți spun că sunt aici pentru a trăi la maximum.*

– Emile Zola

După ce începi acest proces, vei începe să înțelegi că nici unul dintre acești pași nu trebuie să fie lucrul perfect care să îți împlinească visul. Fiecare pas pur și simplu te trece podul. Nu toți pașii vor produce miracole. Unii dintre ei îți vor da impresia că te-ai împotmolit în noroi! Totuși, continuă să avansezi. Dacă rămâi concentrată, peste un an te vei mira de tot ceea ce ai realizat. Începe și ...succes!

Unii oameni au un impuls interior de a reuși

Oratorul de origine canadiană Catriona LeMay Doan este unul dintre ei. De la o vârstă fragedă și-a dorit să fie cea mai bună. După spusele sale, are spirit competițional, este încăpățânată și o perfecționistă constructivă. Toate aceste calități au ajutat-o să ajungă în vârful domeniului pe care și l-a ales, patinaj viteză; este campioană olimpică

cu două medalii de aur și una de bronz, douăsprezece victorii la campionate mondiale și deținătoarea recordului internațional în competiția de 500 de metri. O carieră impresionantă conform oricărui standard. Atunci când este întrebată cum a reușit să devină numărul unu în lume, ea răspunde: „Pur și simplu îmi doresc asta și mă concentrez. Am fost inspirată de alte atlete care au câștigat la Jocurile Olimpice. Nimeni nu m-a împins de la spate. Eu fac totul singură și o fac 100%. Îmi place sentimentul de a deveni mai bună într-un domeniu, așa că fac tot ceea ce e nevoie. După fiecare concurs, primul lucru pe care îl fac este să reflectez la ceea ce aș fi putut îmbunătăți. Pot sărbători mai târziu.

Este foarte important să ai o echipă care te sprijină mult; părinții mei, soțul și toți antrenorii. Un rol important îl are și credința. Pentru a ajunge în vârf în orice domeniu din viață ai nevoie de impulsione, intensitate și încredere în tine. Eu a trebuit să lucrez mai mult asupra încrederii. Pentru a mă concentra mai bine, folosesc anumite cuvinte în diferite momente ale cursei. Înainte de semnalul de început aceste cuvinte sunt: „Dă tot ce poți”. Pe ultima sută de metri îmi spun: „Putere agresivă”.

Atunci când ai obiective mari, viața este o mare provocare. Este în regulă să recunoști că este greu în loc să negi realitatea. Sfatul meu pentru alte femei este să fie mândre la sfârșitul fiecărei zile știind că au făcut tot ce le stătea în putință, chiar dacă nu au realizat totul”.

Succes sau SEMNIFICAȚIE

Ce este mai important pentru tine, succesul profesional sau semnificația lucrurilor pe care le faci? Pentru mine, semnificația este mai importantă. Succesul se reflectă în contul din bancă, dar o muncă plină de semnificații și de sens îmi recompensează spiritul. Știu că va veni și succesul în timp ce îi ajut pe ceilalți, făcând o muncă ce îmi place. Ai mai auzit această propoziție înainte: „Fă ceea ce îți place și banii vor apărea”. Este adevărat.

Unul dintre secretele de a avea o viață împlinită este să îți redirecționezi concentrarea de la obținerea succesului material la a fi în ajutorul celorlalți. Există multe ocazii de a face aceasta ca profesor, mamă, doctor, om de afaceri, ospătar în bar, orice. Martin Luther King Jr. spunea: „Oricine poate fi mare, deoarece oricine își poate ajuta semenii. Nu ai nevoie de o diplomă de facultate pentru a face aceasta. Nu trebuie să îi știi pe Platon și Aristotel sau Teoria relativității a lui Einstein. Tot ce îți trebuie este o inimă plină de har și un suflet încărcat de iubire”.

Dacă te bucuri de o viață plină de semnificație și succes te vei trezi dimineata bucuroasă că mergi la serviciu. Este munca pe care o iubești și de care ești pasionat, capacitatea ei este mult mai mare decât ești tu. Pe măsură ce ai tot mai multă credință, ai și încrederea că știi că nu va fi mai mult decât poți duce.

Viața îți va testa capacitățile.

După operația mea de cancer la sân, mi s-au mai dat cinci ani de trăit. Asta dacă eram norocoasă. Apoi urma să mor. Aveam treizeci și trei de ani și nu puteam face față nesiguranței și fricii pentru ce va urma. Niciodată nu mi-a fost mai frică. A venit mama la noi, așa că treburile casnice se aflau în mâini competente. Copii erau fericiți să mă vadă întoarsă de la spital. La vremea aceea aveau trei și respectiv șase ani. Totul li se părea normal, dar cum mai putea fi totul normal? Voi mai putea vreodată să mă joc cu copiii mei? Sau îi voi mai ține strâns în brațe și nu voi mai vrea să le dau drumul? Voi mai simți vreodată libertatea de a face treburi obișnuite fără ca fiecare gând pe care îl am să fie concentrat asupra fricii?

Mama s-a uitat la mine și mi-a spus să merg să mă odihnesc. M-am întins pe pat dorindu-mi uitarea adusă de somn. Dar corpul îmi tremura incontrollabil. Eram înghețată de teamă. Mă copleșise. Simțeam că eram singură într-o grotă întunecată de unde nu puteam ieși, nu mă puteam ține de nimic și nu era nicio lumină care să mă ghideze. Urma să mor. Realitatea m-a lovit: nu îmi voi vedea copiii crescând. Voi spune adio tuturor celor pe care îi iubeam.

Vocea mea îngrijorată implora: „Doamne, ajută-mă”. În chinul meu, am strigat iar: „Ia-mă acum! Nu mai pot suporta alt minut, îmi este atât de teamă”. Inima mi-a explodat de durere, în timp ce lacrimile udeau perna. Întregul corp era scuturat de teamă.

Apoi s-a întâmplat.

Am simțit o căldură în picioare. S-a întins încet pe întreaga lungime a corpului, ca și cum cineva trăgea o pătură călduroasă peste mine. Aveam ochii închiși, dar știam că nu mai este altcineva în cameră.

Un sentiment incredibil de pace și dragoste m-a învăluit. M-am oprit din tremurat. Credeam că dacă voi deschide ochii voi vedea o stafie în fața mea. Dar eram singură. Orice s-a întâmplat nu era de natură fizică. Sunt absolut sigură de aceasta. Ceea ce mi se întâmplase era o intervenție divină.

Există oameni cu o credință incredibilă, care cred fără a avea nevoie de dovezi. Poate că Dumnezeu s-a gândit că singurul mod de a atrage atenția unei irlandeze încăpățănate era printr-o minune. Aceasta s-a întâmplat acum șaptesprezece ani. Viața mea este o minune.

Ca mulți alții în situații similare, boala a inițiat începutul unei călătorii uimitoare de vindecare și căutare de răspunsuri. Unul dintre oamenii pe care i-am întâlnit în această perioadă a fost un consilier profesionist pe nume Marion Gerries. Marion m-a învățat importanța de a avea o perspectivă pozitivă asupra viitorului. Mi-a cerut să îmi folosesc creativitatea pentru a crea două imagini. Prima trebuia să reprezinte temerile mele, iar a doua viitorul.

În prima imagine, mi-am vizualizat cele mai rele temeri în alb și negru. Cancerul revenise. Stăteam întinsă în pat, extenuată și fragilă, spunând adio tuturor celor dragi. Marion m-a ajutat să îmi imaginez tabloul dizolvându-se, iar în locul lui mi-am văzut viitorul. Am fost șocată cât de repede noua imagine mi-a apărut în minte. Ca o producție cinematografică, era complet colorată și cu sunet. Stăteam în fața unui grup de femei. Toate râdeam de ceva și ne simțeam bine. Eram îmbrăcată într-un costum roșu, fie predând un seminar, fie lucrând în cadrul unui atelier. Mă simțeam atât de bine. Eram fericită cu ceea ce făceam.

Nu știam pe atunci, dar ceea ce tocmai văzusem avea să devină scopul vieții mele. În străfundul inimii, o parte din mine a știut întotdeauna care era destinul meu. Dar au trecut mulți ani până când mi-am amintit iarăși acea imagine. Câțiva ani mai târziu, am mai primit un semn că eram pe drumul cel bun atunci când am avut acel moment sfânt. Îți amintești când ți-am spus că stăteam afară în lumina soarelui după ce am predat unui grup de tinere mămici? Era o confirmare pentru mine, bucuria pură de a-mi folosi darurile pentru ceea ce spiritul meu voia să fac.

Mi-au trebuit două cariere și unsprezece ani până ce am actualizat într-un final tabloul pe care mi-l imaginasem. Acei ani nu au fost iroșiți, ci doar m-au pregătit pentru ceea ce mă aștepta. Într-un final, am sărit în acea fântână de bucurii, iar de atunci am mai avut parte de multe momente sfinte.

**SPIRITUL TĂU ȘTIE DEJA
CARE ESTE SCOPUL VIEȚII TALE
ȘI VREA CA TU SĂ ÎL ÎNDEPLINEȘTI.**



Te-ai gândit care ar putea fi scopul vieții tale? Este moștenirea ta, chemarea vieții tale și, de fapt, motivul pentru care trăiești pe acest pământ. Gândește-te cine ești, cu darurile tale, talentele tale unice și personalitatea ta, și pune-le în slujba pasiunii care te conduce. Aceasta este temelia scopului tău în viață.

Nu intra în panică dacă nu ți-ai descoperit încă vocația. Poate că încă nu ești pregătită. Fie nu este momentul, fie ai fost distrasă de alte lucruri. Fii sigură că există un plan pentru viața ta; trebuie doar să îl cauți și el te va găsi.

„Cum îmi găsesc scopul în viață?” este o întrebare care mi se adresează adesea. Iată ce a funcționat în cazul meu. Știi când apa unui lac este perfect calmă și poți vedea până pe fundul lui? Trebuie să găsești acea limpezime și în tine. Găsește-ți liniștea. Acordă-ți timp pentru

reflectare și meditație. Este esențial dacă ești în căutarea limpezimii în orice domeniu din viață și cu atât mai mult dacă îți cauți chemarea. Căutarea scopului este de fapt căutarea spiritului. Roagă-te și cere ajutor.

Îți amintești când m-am rugat pentru că eram atât de deprimată profesional? Răspunsul care a venit în perioada acea de tăcere a fost „Sun-o pe Marie!” Activitatea alături de Marie mi-a dat încrederea de a-mi urma pasiunea și scopul.

Ai grijă. Ascultă-ți intuiția și credința. Spiritul tău știe deja care este scopul vieții tale și vrea ca tu să îl îndeplinești. Fii atentă la coincidențe: acele telefoane care vin din senin. Notează-ți răspunsurile la aceste întrebări: Ce mă pasionează? Cum vreau ca lumea să își amintească de mine? Ce moștenire vreau să las în urmă? Gândește-te să îți scrii propriul necrolog pentru a-ți clarifica și mai mult mintea. Ce vrei ca prietenii și familia să spună despre tine atunci când vei muri?

Uneori, începem să căutăm prin noaptea neagră a sufletului și uneori suntem inspirați exact la momentul oportun. Luam parte la un seminar la Universitatea din Santa Barbara organizat de Jack Canfield, co-autorul seriei *Supă de pui pentru suflet*. Una dintre sarcini era să susținem o prezentare video în fața colegilor. O comisie de judecători experimentați era acolo pentru a ne critica prezentările. Am primit ovații care m-au emoționat până la lacrimi, dar erau cuvintele potrivite la momentul potrivit și care au avut un efect major asupra mea. Barry Spilchuk, unul dintre membrii juriului, m-a luat deoparte și mi-a zis: „Îngerii sunt trimiși pentru a face munca lui Dumnezeu pe pământ, iar tu, Fran, ai fost trimisă pentru a face această muncă dificilă”.

Atât a fost. Acele cuvinte simple au dezlănțuit ceea ce păstrasem adânc în suflet. Acele cuvinte au fost impulsul, libertatea mea de a explora ceea ce știussem dintotdeauna. Era ca și cum forțe divine se adunaseră în spatele meu și mă treceau peste orice obstacol care-mi apărea în cale. Eram motivată, creativitatea îmi era stimulată, niciodată nu fusesem mai fericită.

Întotdeauna îmi voi aminti primul atelier

După un an de studii și pregătire eram gata să încep și eram împietrită de teamă. Noaptea dinainte de a începe programul m-am dus la culcare devreme, ca să fiu în formă și gata de plecare, dimineața următoare. Somnul mă ocolea. Într-un final, la ora două dimineața, în disperare, am luat jumătate de somnifer. Ceasul m-a trezit la 5:30. Mă simțeam cumplit. Teama și rămășițele sedativului mă făceau nervoasă și nu reușeam să mă concentrez. Apoi am făcut greșeala de a bea dintr-o suflare două cești de cafea tare. Eram ca un vulcan gata să explodeze. Totuși, când am ajuns în fața primului meu grup aveam senzația de deja-vu. Aceasta era imaginea mea, doar că de data asta era reală.

Nu știu cum am trecut de prima zi, dar am reușit. Mă hotărâsem dinainte că indiferent de ce se va întâmpla, nimic nu mă va opri. Dacă mă gândesc retrospectiv, îmi aplaud curajul și credința, pentru că mi-am înfruntat teama și am făcut ceea ce îmi propusesem.

În sfârșit ajunsesem acasă.

Dacă o irlandeză răutăcioasă cu un nivel scăzut al stimei de sine și nesigură că nu va atinge vârsta de patruzeci de ani poate reuși, atunci mai este speranță pentru fiecare. Inclusiv pentru tine. Te încurajez să îți descoperi pasiunea, chemarea. În tine zace un izvor de pasiune, așteptând să îi dai drumul. Ai încredere că ai deja ceea ce îți trebuie pentru a merge mai departe; spiritul te va călăuzi atunci când va veni momentul.



Perspectiva unui bărbat

Les Hewitt

Ultima dată de Sf Valentin am primit o felicitare de la frumoasa mea soție. Pe prima pagină scria „M-am gândit că ar trebui să știi că dacă ți-ai pierde serviciul și ai rămâne fără un ban, aş continua să te

iubesc!" Foarte emoționant, mi-am zis. Apoi am deschis felicitarea și am citit: „Mi-ai lipsi, dar tot te-aș iubi! ”

Pentru mine, umorul este o parte esențială din viață. (*Cred că Fran glumea!*). Adesea lumea afacerilor este lipsită de umor. Termene urgente, întâlniri de consiliu, rezultate trimestriale și concentrarea pe rezultate ne consumă mare parte din energie. Dacă observi că bărbatul din viața ta devine tot mai serios, vezi dacă nu îl poți face puțin să râdă. Închiriază o comedie, caută niște bancuri pe Internet sau spune-i din experiența ta. Știu că acestea m-au ajutat mult în trecut.

De asemenea, bilețelele acelea scrise de mână cu dragoste și încurajări funcționează foarte bine de fiecare dată. Le prețuiesc mai mult decât orice, mai ales când sunt în deplasare. Nici nu le arunc. Dacă am o zi grea, recitesc acele bilețele; întotdeauna îmi aduc un zâmbet pe față. Fericirea este adesea găsită în momente speciale, când te aștepti mai puțin. Fii creativă. Și încurajează-ți partenerul să facă același lucru pentru tine.

CONCLUZII

De ce să nu trăiești viața din plin? Ca și Catriona și Patricia, și tu îți poți descoperi sensul și fericirea. Nu este niciodată prea târziu să începi. Folosește imagini, cum face Glenna, pentru a clarifica ceea ce îți dorești. După cum spune Rosita, descoperă muzica din tine, indiferent ce formă ia. Poate muzica ta se referă la serviciu, poate la educarea copiilor, voluntariat sau urmărirea unui hobby. Indiferent care îți este pasiunea, urmeaz-o cu dragoste și entuziasm. Lasă-ți spiritul să te călăuzească și vei fi fericită. Îmbrățișează aceste concepte cu recunoștință, în fiecare zi. Dezvăluie darul care ești tu însăși și fii generoasă.

*Fiecare este făcut pentru un anumit lucru,
iar dorința pentru aceasta
A fost introdusă în fiecare suflet.*

– Rummy

MĂSURI DE ACȚIUNE

ESTE ADEVĂRATA FERICIRE
CONCENTREAZĂ-TE PE CEEA CE VREI.
TRĂIEȘTE CU UN SCOP

Aceste Măsuri de acțiune sunt sub forma a douăzeci de întrebări care să îți schimbe viața. Acordă-le timpul pe care îl merită. Răspunsurile tale pot fi începutul unui nou mod de viață, o viață plină de seninătate, înțelegere și bucurii nemărginite.

1. Ce faci cel mai bine și îți place să faci cel mai mult?
2. Ce îți plăcea să faci cel mai mult în copilărie?
3. Ce îți dorești cu adevărat și de ce?
4. Ce ai face dacă banii nu ar fi o problemă?
5. Care este visul pe care îți dorești să îl realizezi și pe care nu l-ai dezvăluit nimănui?
6. Cine face cu succes ceva ce ți-ar plăcea și ție să faci? (Întreabă respectiva persoană cum a reușit).
7. Mediul în care te afli acum îți permite să te exprimi cu ceea ce faci cel mai bine? (dacă nu, gândește-te la trei modalități prin care poți îmbunătăți situația)

8. Meriți să fii fericită? (Dacă nu ești sigură, verifică-ți sistemul de gândire negativă și originile acestuia)
9. Ce te face nefericită?
10. Ce te face fericită?
11. Cine te face nefericită?
12. Cine te face fericită?
13. Ce ai alege din ceea ce îți oferă bucurii și sentimentul de împlinire?
14. La ce vrei să renunți din ceea ce este inacceptabil?
15. Ca femeie, ce prețuiești cel mai mult din lucrurile la care nu poți fi convinsă să renunți?
16. Care este principalul scop al vieții tale?
17. Ce ai face dacă ai ști că nu ai eșua?
18. Ce îți oferă cea mai mare satisfacție?
19. Dacă te gândești la viitor, ești dispusă să devii tot ceea ce poți fi? (dacă răspunsul este nu, ce te reține? Ai grijă să separi realitatea practică de scuze!)
20. Dacă viața ta s-ar încheia în curând, ce regreti că nu ai făcut?

*Acum folosește tehnica Trei pași
fără să greșești pentru a începe să trăiești viața
pe care ți-o dorești cu adevărat.*

CUVINTE DE FINAL

Fie ca drumul să îți iasă în întâmpinare
Fie ca vânturile să-ți fie tot timpul în spate
Fie ca soarele să îți încălzească fața
Ploile să cadă blând peste câmpiile tale
Și până când ne vom revedea...
Fie ca Domnul să te țină în siguranță
În palma mâinii Sale.

– *Binecuvântare irlandeză*

Călătoria noastră împreună a ajuns la final. Dar oare acesta să fie finalul pentru tine sau un nou început? După ce închizi cartea, gândește-te la viitor. Care este pasul următor? Nu este suficient să speri că lucrurile se vor schimba, să îți dorești doar că se va întâmpla ceva. Pentru ca schimbările să se producă, ai nevoie de claritate, dedicație și acțiune concentrată.

Viața poate fi irosită cu ușurință prin activitățile cotidiene, dar are potențialul de a fi mult, mult mai mult. Dacă te hotărăști să urmezi viața pe care ți-o dorești cu adevărat, fă din această carte ghidul tău de referință. Dacă nu ai făcut aceasta încă, rezolvă Măsurile de acțiune de la sfârșitul fiecărui capitol, începând cu capitolele care ți s-au părut cele mai interesante. Aceasta te va ajuta să îți clarifici ceea ce vrei, ce ai vrea să schimbi și unde vrei să mergi de aici încolo.

Pentru acest proiect a fost nevoie de dedicație și concentrare din partea mea. Au fost momente când eram foarte emoționată scriind despre călătoria mea și au fost momente când această sarcină a necesitat mult mai mult decât voiam eu să dau. Ar fi fost mai ușor să renunț și să mă ascund iarăși sub pătura mea de siguranță, acea zonă de confort care mă împiedică să mă întind și să îmi asum riscuri.

Din fericire, spiritul nu mi-a dat voie. Tot ceea ce dorești necesită efort: îndeplinirea viselor, îmbogățirea vieții tale de familie, vindecarea relațiilor. Renunță la iluzia că viața ar trebui să fie ușoară. Adevărul este că viața este grea. Pentru a trece peste provocările ei trebuie să îți exersezi și să îți dezvolti mușchii care produc tenacitate, pasiune și perseverență.

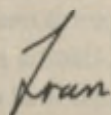
Fii atentă ceea ce urmărești, altfel poți ajunge să fii controlată de stilul tău de viață sau îngropată sub o avalanșă de datorii. Este mult mai bine să trăiești o viață echilibrată, fundamentată pe cele mai importante valori ale tale. Acesta este secretul de a trăi bucuria și sensul vieții tale în fiecare zi. Fii blândă cu tine însăși. Învinge vocea spiritului auto-critic. Acceptă cine ești cu dragoste și compasiune, ca să îi poți iubi și pe alții. Amintește-ți fetița care ai fost; și ea merită să fie iubită și acceptată. Joacă-te. Îndepărtează-ți măștile, eliberează-ți adevărata identitate și te vei simți puternică.

Stabilește limite personale care să îi învețe pe ceilalți cum să te trateze cu respectul și dragostea pe care le meriți. Începe să îți iei înapoi viața; învață să spui nu. Este nevoie de timp și perseverență pentru aceasta, așa că ai răbdare. Mergi înainte, măsoară-ți progresul și concentrează-te pe următorii trei pași.

Nu poți merge înainte dacă te uiți deja în urmă. Desprinde-te de problemele din trecut și vindecă ce este stricat. De dragul sănătății și al relațiilor pe care le ai, eliberează-te de furia pe care ai acumulat-o. Învață să ierți.

Mă rog să ai și tu binecuvântări și momente sfinte când începi următorul capitol al vieții tale. Folosește puterea concentrării să devii cea mai bună, zi după zi. Înaintează cu curaj și credință în călătoria pe care o întreprinzi.

Mai înainte de toate, începe să trăiești viața pe care ți-o dorești cu adevărat și făcând astfel, oferă lumii un dar minunat: pe tine însăși!



GHIDUL RESURSELOR

Se oferă, mai jos, o listă cu cărțile recomandate, CD-uri, cursuri, informații muzicale și nutriționale care vă pot fi de folos în realizarea celor 8 strategii pentru a deveni mai puternică.

CĂRȚI RECOMANDATE

Awaken The Giant Within, Anthony Robbins. New York, New York: Summit Books, 1991.

Boundaries: When to say Yes; When to Say No; To Take Control of Your Life, Dr. Henry Cloud și Dr. John Townsend. Grand Rapids, Michigan: Editura Zondervan, 1992.

Celebrate Your Self: Enhancing Your Own Self-Esteem, Dorothy Corkille Briggs. New York, New York: Doubleday, 1977.

Chicken Soup For the Woman's Soul, Jack Canfield, Mark Victor Hansen, Jennifer Read Hawthorne și Marci Shimoff. Deerfield Beech, Florida: Health Communications, Inc., 1999.

Claiming Your Self-Esteem, Carolyn M. Ball, M.A. Berkley, California: Celestial Arts Publishing, 1990.

Diamonds, Pearls And Stones: Jewels of Wisdom For Young Women From Extraordinary Women of The World, Jennifer Read Hawthorne și Barbara Warren Holden. Deerfield Beech, Florida: Health Communications, Inc., 2004.

Inteligența emoțională, Daniel Goleman, București, ALLFA, 2004.

Feel the Fear And Do It Anyway, Susan Jeffers, New York: Ballantine Books, 1987.

Feeling Good: The New Mood Therapy, David D. Burns, M.D., New York: Avon Books, 1980.

Follow Your Heart: Finding Purpose In Your Life And Work, Andrew Matthews. New York: Price Stern Sloan, Inc., 1997.

Getting The Love You Want: A Guide For Couples, Harville Hendrix, Ph.D., New York: Henry Holt and Company, 1988.

Glad To Be Me: Building Self-Esteem In Yourself And Others, Dov P. Elkins. New York: Prentice-Hall, 1976.

Guilt Is The Teacher, Love Is The Lesson, Joan Borysenko, Ph.D., New York: Warner Books, 1990.

- Healing The Child Within*, Charles L. Whitfield, M.D., Deerfield Beech, Florida: Health Communications Inc., 1987.
- Healing The Shame That Binds You*, John Bradshaw, Deerfield Beech, Florida: Health Communications Inc., 1988.
- Here I Am: Finding Oneself Through Healing and Letting Go*, Mark Linden O'Meara, Blaine, Washington: Soul Care Publishing, 1997.
- How To Raise Your Self-Esteem*, Nathaniel Branden, New York: Bantam Books.
- Laughter Therapy: How To Laugh About Everything In Your Life That Isn't Really Funny*, Annette Goodheart, Ph.D., Los Angeles, California: Andrew J. Lesser, 1994.
- Life Is Not A Stress Rehearsal*, Loretta LaRoche, New York: Broadway Books, 2001.
- Make It So You Don't Have To Fake It!*, Patricia Fripp, Mechanicsburg, Pennsylvania: Executive Books, 2000.
- "No" Is A Complete Sentence*, Megan LeBoutillier, New York: Ballantine Books, 1995.
- Relationship Rescue*, Phillip C. McGraw, Ph.D., New York: Hyperion, 2000.
- Seeds Of Greatness*, Denis E. Weitley, New York: Pocket Books, 1983.
- Self Matters*, Phillip C. McGraw, Ph.D., New York: Simon & Schuster Source, 2001.
- Simple Abundance*, Sarah Ban Breathnach, New York: Warner Books, 2000.
- Simple Living In A Complex World*, David Irvine, Calgary, Alberta: Red Stone Ventures, 1997.
- Stand Up For Your Life*, Cheryl Richardson, New York: Fireside Publishing, 2003.
- Take The Step: The Bridge Will Be there*, Grace Cirocco, Toronto, Ontario: Harper Collins, 2001.
- The Art Of The Fresh Start*, Glenna Salsbury, Deerfield Beach, Florida: Health Communications Inc., 1995.
- The Confidence Factor*, Dr. Judith Briles, New York, New York: Master Media Limited, 1990.
- The Dark Side Of The Light Chasers*, Debbie Ford, New York: Riverhead Books, 1998.
- The Five Love Languages: How to Express Heartfelt Commitment To Your Mate*, Gary Chapman, Chicago, Illinois: Northfield Publishing, 1992, 1995.
- The Men We Never Knew: How To Deepen Your Relationship With The Man You Love*, Daphne Rose Kingma, Emeryville, California: Conari Press, 1993.
- The Music Is You: A Guide To Thinking Less And Feeling More*, Rosita Perez, Granville, Ohio: Trudy Knox Publisher, 1994.

- The One Minute Millionaire*, Mark Victor Hansen, Robert G. Allen. Harmony Books, Random House, 2002.
- Eficiența în 7 trepte. Un abecedar al înțelepciunii.* Stephen R. Covey, New York: Simon & Schuster, 1989.
- Twelve Powers In You*, David Williamson, D. Min., Gay Lynn Williamson, M.A. Psy., Robert H. Knapp, M.D. Deerfield Beech, Florida: Health Communications, Inc., 2000.
- Unstoppable: 45 Powerful Stories Of Perseverance And Triumph From People Just Like You*, Cynthia Kersey. Naperville, Illinois: Sourcebooks Trade, 1998.
- Upsize Woman In A Downsize World*, Deborah Lynn Darling. Garrettsville. Ohio: Radiance Publishing, 1998.
- Wake Up, It's Later Than You Think*, Carole Collins, Carolyn Christison. Canada: Self Published, 2002.
- What Ever Happened To The Real Me?* Neva Coyle. Ann Arbor, Michigan: Servant Publications, 1999.
- Work For A Living And Still Be Free To Live*, Eileen McDargh. New York: Time Books, A Division Of Random House, 1985.
- Why Am I Afraid To Tell You Who I Am?* John Powell, S.J. Valencia, California: Tabor Publishing, 1969.

CĂRȚI FINANCIARE

- 10 Smart Money Moves For Women: How To Conquer Your Financial Fears*, Dr. Judith Briles. New York: McGraw-Hill, 1999.
- Rich Dad, Poor Dad*, Robert Kiyosaki, Sharon L. Lechter. Paradise Valley, Arizona: Tech Press Inc., 1997.
- The 9 Steps To Finance Freedom*, Suze Orman. New York: Random House, 1998.
- The Richest Man In Babylon*, George S. Clason. New York: Penguin Books, 1998.
- The Wealthy Barber*, David Chilton. Don Mills, Ontario: Stoddart Publishing, 1989.

AUTOBIOGRAFII / BIOGRAFII

- Going For Gold: The Struggles And Success Of The Fastest Woman In The World*, Catriona LeMay Doan. Toronto, Ontario: McClelland & Stewart Ltd., 2003.

POEZIE

For The Mystically Inclined, Charles C. Finn.
www.poetrybycharlescfinn.com

SĂNĂTATE ȘI NUTRIȚIE

Crazy Plates: Low Fat Food So Good, You'll Swear It's Bad For You! Greta and Jenny Podleski. Waterloo, Ontario: Granet Publishing Inc., 1999.
Fit From Within: 101 Simple Secrets To Change Your Body And Your Life - Starting Today And Lasting Forever, Victoria Moran. New York: McGraw-Hill, 2003.
Fit From Within, Victoria Moran. New York: McGraw-Hill, 2003.
Live It! Lifestyle Coaching, Laura Simonson. Website: www.liveitlean.com.
Looney Spoons: Low Fat Foods Made Fun, Greta and Janet Podleski. Waterloo, Ontario: Granet Publishing Inc., 1999.

WEBSITES ÎN DOMENIUL SĂNĂTĂȚII ȘI NUTRIȚIEI

www.bionutrition.org – Dr. Ray Strand – autorul cărții de succes: *What Your Doctor Does Not Know About Nutritional Medicine May Be Killing You*.
www.colganinstitute.com – Michael Colgan Ph.D. – Autor al unor cărți de succes ca: *The New Nutrition*; *Optimum Sports Nutrition*; *The Power Program*; *Prevent Cancer Now*.
www.comparativeguide.com – Cum să alegi un supliment de calitate.
www.deniswaitley.com – Orator și instructor de renume mondial, Dr. Denis Waitley – autorul cărții *The Ultimate Fitness And Wellness System*.
www.drnorthrup.com – Dr. Christiane Northrup – Fizician renumit și autor al cărții *Women's Bodies, Women's Wisdom* și *The Wisdom Of Menopause*.
www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/pyramids.html
www.drweil.com – Dr. Andrew Weil - Fizician renumit și autor al cărții *Spontaneous Healing and Eight Weeks To Optimum Health*.
www.humannutrition.com – Dr. Laz Bannock – doctor vestit în Marea Britanie
www.kidseatgreat.com – Dr. Christine Wood – autorul cărții *How To Get Your Kids To Eat Great And Love It!*
www.laddmcnamara.com – Dr. Ladd McNamara – specialist în sănătatea hormonală a femeilor.
www.paulzanepilzer.com – autorul cărții *The Wellness Revolution*.
www.phpi.ca – Institutul de planificare a sănătății personale – Screening și testing complet preventiv.

PERMISIUNI

Dorim să mulțumim acestor editori și persoane pentru permisiunea pe care ne-au acordat-o pentru a folosi următorul material:

Povestea *Annei Jarmics*. Retipărită cu permisiunea Annei Jarmics. © 2003 Anna Jarmics

Povestea *Annettei Stanwick*. Retipărită cu permisiunea Annettei Stanwick. © 2003 Annette Stanwick

Povestea *Catrionei LeMay Doan*. Retipărită cu permisiunea Catrionei LeMay Doan. (c) 2003 Catriona LeMay Doan

Povestea *Glennei Salsbury*. Retipărită cu permisiunea Glennei Salsbury. © 2003 Glenna Salsbury

Povestea lui *Jackie Winter*. Retipărită cu permisiunea lui Jackie Winter. © 2003 Jackie Winter

Povestea *Janei Stanfield*. Retipărită cu permisiunea Janei Stanfield. © 2003 Jana Stabfield

Povestea *Laurei Simonson*. Retipărită cu permisiunea Laurei Simonson. © 2003 laura Simonson

Povestea *Patriciei Fripp*. Retipărită cu permisiunea Patriciei Fripp. © 2003 Patricia Fripp

Articolul lui *Piers Steel*. Retipărit cu permisiunea Christinei Johnston. © 2003 Christine Johnston, Maclean's Magazine

Fragmentul *Vă rog să ascultați ceea ce nu spun*. Retipărit cu permisiunea lui Charles C. Finn © 1966, Charles C. Finn

Poveastea *Dependentă de muncă*. Retipărită cu permisiunea lui Marie Bliss. © 2003, Marie Bliss

Scrisoarea *Adevărul total*. Retipărită cu permisiunea lui Jack Canfield. © 2001, Seminarii pentru stima de sine

Tehnica *Trei pași fără să greșești*. Retipărită cu permisiunea Janei Stanfield. © 2003, Jana Stanfield

Lista *Ponturi pentru casă*. Retipărită cu permisiunea Georginei Forrest. © 2003 Georgina Forrest

DESPRE AUTORI



Fran Hewitt este orator și organizator de seminarii internaționale specializate în problemele femeilor. A investit 25 de ani în ateliere de instruire pentru dezvoltare personală, organizând peste 500 de seminarii. Fran este inițiatoarea programului *Cercul interior*, experiment referitor la conștientizarea propriei persoane și destinat femeilor din toate categoriile sociale. Fran este un orator desăvârșit și o organizatoare curajoasă, care spune lucrurilor pe nume și creează legături afective cu interlocutorii săi. Printre valorile pe care le prețuiește cel mai mult se numără familia, credința, echilibrul, liniștea și munca.



Les Hewitt, originar din Irlanda de Nord, este unul dintre cei mai cunoscuți consilieri de carieră din America de Nord, co-autorul și inițiatorul best-seller-ului *Puterea de concentrare*.

Este fondatorul programului *Cum să devii un campion*, foarte apreciat în țările în care se derulează în prezent: Statele Unite, Canada, Marea Britanie, Irlanda, Australia și Noua Zeelandă.

Acest program special, care durează doi ani, a fost catalizatorul multor dintre transformările remarcabile ale clienților săi. De la introducerea sa, în 1983, acest proiect a inclus numeroase programe de instruire pentru mii de oameni de afaceri din diverse domenii economice.

Les este un orator dinamic, un talentat formator, scriitor și întreprinzător. În ultimii 25 de ani a instruit sute de întreprinzători ajutându-i să realizeze profituri excepționale și o bună productivitate.

Pentru a lua legătură cu Les sau pentru a obține mai multe informații despre Program, seminarii, conferințe sau ateliere puteți scrie la:

Achievers Canada

5160 Skyline Way NE

Calgary, AB T2E 6V1

Website: www.achievers.com/ email: info@achievers.com



STRATEGII PENTRU O LUCRARE PUTERNICĂ ȘI ÎNCREZĂTOARE

Fran Hewitt • Les Hewitt

Iată ce spun femeile:

Cum pot avea mai mult echilibru și timp pentru mine?

Ce să fac pentru a da sens vieții mele?

Aș vrea să fiu fericită,

dar cum să elimin sentimentul de vinovăție?

Cum să devin suficient de încrezătoare

pentru a-mi realiza visele?

Cum să am mai multă dragoste și bucurii în viață,

în loc de stres permanent?

Îmi doresc siguranță financiară.

Nu mai vreau să am probleme financiare.

Această carte conține răspunsuri la toate aceste întrebări și chiar mai multe! Este o carte dedicată femeilor, tuturor femeilor.

Fiecare capitol cuprinde tehnici practice și măsuri de acțiune ușor de implementat. Veți citi și câteva povești adevărate dominate de succes. Vă veți aminti de această carte, mult timp după ce ați citit-o. Lecțiile pe care le veți învăța nu vă vor îmbogăți doar spiritual, ci vă vor deschide și sufletul.

ISBN 973-724-044-8



9 789737 240446

www.all.ro